

# دَعِ الْقَلْبَ وَابْذُلِ الْحَيَاةَ

تأليف  
دیل کارنہیجی

تعریب  
عبدالمنعم محمد الہادی



# مقدمة

## الطبعة السادسة عشر

منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما . أقدمت على طبع هذا الكتاب دون أن أملك من نفقات الطبع أكثر من ربع المبلغ المطلوب !! .. وسمها جراءة ، أو ربما اندفاعا وتهورا .. ولكنى كنت منتشيا بسحر هذا الكتاب الذى توسمت أنه يسد فى المكتبة العربية الفراغ نفسه الذى سده فى المكتبة الانجليزية .. مؤمنا بحاجة قراء العربية الى الانتفاع به ، والاهتداء بهديه .. متلهفا على أن أرى اخوة لى فى الوطن العربى يفيدون منه مثل الفائدة التى أفدت ، أو يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الاوان : القلق .

ومن ثم لم ألق بالا الى عواقب هذه الجراءة .. ولو اننى فعلت لأدركنى هذا التردد ، ولكنى خليقا بأن أحجم عن تنفيذ هدفى الى أجل لا يعلم الا الله مداه !

على اننى ما أسرع ما استكشفت أن جراتى لم تكن نسيج وحدها .. فقد صادفت جراءة تزيد عليها اضعافا مضاعفة . ممثلة فى أخى الاستاذ المرحوم محمد نجيب الخانجى ، صاحب مكتبة الخانجى ، وناشر هذا الكتاب ! .

وسرنى وملأنى زهوا وفخرا انه ، بدوره ، توسم فى الكتاب ماتوسمت وآمن بجذواه كما آمنت ، واستشف من ورائه النفع والفائدة كما استشففت ... فكان أن حمل عبء نشره غير محجم ولا متردد .

كان ذلك منذ أكثر من خمس وعشرون عاما - حين صدرت الطبعة الاولى من هذا الكتاب .. وبعد أن نفذت تلك الطبعة فى أشهر معدودات ، لم يبق للتردد محل فى قلبينا : قلب أخى نجيب وقلبى .. بل حلت محل هذا التردد ، الرغبة الصادقة فى توفير الكتاب فى

الاسواق العربية على الدوام ، بحيث لا يفتقده احد ، فيعز عليه .

وتمشيا مع هذه الرغبة صدرت الطبعات الثانية والثالثة والرابعة وهذه هي الطبعة السادسة عشر أرفها الى القراء ، وقلبي مغمم بالسرور ولساني ناطق بالشكر والامتنان ، ونفسي مملوءة بالسعادة .. سعادة من وسعه أن يحقق شيئا من أجل اشاعة السعادة بين الآخرين .

على أن الفضل ينبغي أن ينسب لذويه .. وصاحب الفضل الاكبر في هذه الطبعات المتوالية ، وهذا الثوب القشيب الذى يتحلى به الكتاب ، للنائشر الجريء الاستاذ نجيب الخانجى .

عبد المقعم الزياى

## لمحات من حياة ديل « كارنيجى »

حين بدأ « ديل كارنيجى » — مؤلف هذا الكتاب — يعنى شيئا من أمر الحياة ، ألفى نفسه يعيش فى إحدى القرى المنتشرة بولاية « ميسورى » بالولايات المتحدة الأمريكية . . تلك القرى التى يحيا أهلها بعيدين نوعا ما عن أسباب الحضارة والعمران ، عاكفين سحابة نهارهم فى فلاحة أراضيهم ، حتى اذا عتم المساء ، أووا الى دورهم البسيطة ، يمسحون عرقهم المتصبب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل .

والتفت الى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتددا فى كسب عيشهما ، وتنشئة ولدهما على التربة التى يملكانها ، ويحصران فيها آماليهما كلها . وفى عذا المحيط صادف كارنيجى عقبته الاولى فى طريقه الى الحياة ، هى الحياء ! ولم يدرك ان كان حياؤه هذا انطباعا أم تطبعا ، ولكن الذى أدركه أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على سجينته ، كما يفعل أئداده .

وازداد حياؤه وضوحا حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد أحس غضاظة فى أن يسعى الى المدرسة كل صباح ، ويؤوب منها كل مساء ، ممتطيا ظهر دابة من دواب أبيه ، على حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة — مثله — يقيمون فى المدرسة طوال الموسم الدراسى ، موفرين بذلك عناء الغدو والرواح ، مظهرين بذلك ، ضمنا ، اقتدار ذويهم على الانفاق عليهم عن سعة .

هنالك أحس كارنيجى بالنقص ، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص . . لئسوه فى جيئته الى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة . . ولسوه فى ثيابه القديمة المغبرة ، ولسوه فى هزاله ، وضمره ، وشحوب وجهه الذى ينطق ببؤسه وعوزه .

ولما كان الاحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة فى

التفوق والظهور ، ولما كان كارنيجي يأنس في بنيته الضعف ، وفي نفسه قلة الجلد والاحتمال ، فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا الى تفوقه وظهوره ، ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسي ، سوى « فريق المناظرة » فانضم اليه عسى أن يصبح له في رأى زملائه شأن مذكور .

وحفزته لهفته الى أن يرضى كبرياء نفسه ، على اعادة الالتقاء حتى صار كارنيجي على المنبر وجال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجة ، وقرن رصافة الاسلوب بوضوح النبرة ، وجلاء الصوت ، فعمدت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة في « المناظرة والخطابة العامة » .

ولشد ماكانت دهشة كارنيجي ، بعد أن حاز هذا النصر المؤزر ، اذ لمس مدى التغير الذى طرأ على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له . فأصبح الذى أزور عنه ائفة واستكبارا كأنه ولى حميم ، وأصبح الذى شتم بآنفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، وأصبحت الفتيات اللاتي أعرضن عنه لريثة ثيابه وزراية هيئته ، يخطبن وده لزلاقة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجي وأبرا بعض سقمها ، ثم لم ينس فى مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدميه أمام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب راضح مبين ، هو العامل الذى أنقذه من حيائه ، وعوضه عن نقصه واحيا موات آماله .

وظل كارنيجي يتابع دراسته ، ويتقلب فى مراحلها ، حتى اذا أتم تعليمه فى « كلية وارينسبرج » كف زمنا عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ، فارتحل الى ولاية « نبراسكا » ، واشتغل أول الامر وسيطا لاحدى مدارس المراسلات ، وبذل

مجهودا كبيرا فى اقتناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك فى برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، اذ كان كل أهالى « نبراسكا » من المزارعين ، الزاهدين فى استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، او الهندسة او المحاسبة .

وفى عام ١٩٠٨ ، وكرانيجى يؤمئذ شاب فى العشرين من عمره ، تخلى عن عمله الاول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة ، لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كرانيجى فى عمله الجديد حماسه كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصايف نجاحا كبيرا ، مما حدا بالشركة الى تعيينه مديرا لأحد فروعها ، ولم ينقض على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة فى حياة كرانيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين وطفغت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى انه استقال من وظيفته ، وشد رحاله الى « نيويورك » بىغى ظفرا أكبر ، وكسبا أعظم .

ولم يفتأ كرانيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الاول فى الخطابة والمناظرة . فلما كان فى « نيويورك » التحق «بالاكاديمية الامريكية لفنون التمثيل» مؤملا أن تزدهر فيها موهبته فى الالقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد اليه ، حينذاك ، فى تمثيل دور « الدكتور هاوتلى » فى مسرحية تدعى « بوللى فتاة السيرك » Polly of the Circus وقضى كرانيجى فى « الاكاديمية » تسعة أشهر ، حاول خلالها أن

يكسب عيشه ، الى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائق الجلدية لحساب احدى الشركات التى تنتجها ، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك «الأكاديمية» سأمًا متبرما، وحاول أن يقنع زميلا له ، كان يشاطره الغرفة التى كان يسكنها كما يشتركه الدراسة فى «الأكاديمية» ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له:

« لا أحسب أنك ستصبح شيئا مذكورا إذا داومت على هذه الدراسة ». ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساي » الكاتب الروائي ، الذي أخرجت له السينما أخيرا رواية بعنوان « العيش مع أبى » Life With Father : كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمى » Life With Mother أعجابا باهرا حين مثلت على مسرح « برودواى » .

وما زال كارنيجى الى اليوم ، يذكر هذه العبارة التى قالها لصديقه « لندساي » باعتبارها أول محاولة من جانبه « للتأثير » فى شخص آخر .

واعقب انصراف كارنيجى عن دراسة الالتقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطا لبيع سيارات النقل ، ولكنه لم يوفق فى هذا العمل ، ولم يجد فيه ضالته المنشودة ، كما لم يجد فيه اتساقا مع آماله فى الحياة ، فعمد مرة أخرى الى استغلال الموهبة التى أودعتها الطبيعة فيه ، وأعنى بها تفوقه فى الالتقاء والخطابة ، فالتحق بمدارس « جمعية الشبان المسيحية بنيويورك » مدرسا لفن « الخطابة العامة » .

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الاثير لديه . المحبب اليه ، حجر الأساس فى تكوين شخصيته التى عرف بها منذ عام ١٩١٢ — وهو العام الذى اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم — شخصيته كرجل له رسالة ، ويهدف الى غاية محدودة واضحة المعالم — فان التجارب التى مر بها منذ استهل حياته طالبا صغيرا ، قد اقنعتته بأن الرجل الذى يسعه أن يقف فى حشد من الناس خطيبا ، مدليا برأيه فى غير مداراة ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه فى الحياة ، وأن يحقق آماله . ويوطد دعائم سعادته ونجاحه ، بل يسعه ، فوق هذا ، أن يقهر الخوف . والقلق ، والحياء ، والاحساس بالنقص . وأن يصير انسانا متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجى مدى نجاح برامجه فى الخطابة ، ومدى



قائراً طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها ، حينما يطبقون المبادئ التى يلتزم بها ، أنشأ لنفسه معهداً خاصاً فى مدينة «نيويورك» سماه «معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الإنسانية» The Dale Carnegie Institute of Effective Speaking and Human Relations. وفتحه لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبغي الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثير فيهم .

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقى نجاحاً كبيراً ، واقبالاً عظيماً . بل ان المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، واستديوهات هوليوود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعث من موظفيها الى معهد كارنيجى ، عسى ان يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد انتاج هذه المصالح والشركات ، وتضيق ما تصبوا اليه من نجاح .

ثم سرعان ما أصبح لمعهد «كارنيجى» فروع كثيرة أربى عددها على ثلاثمائة فرع ، فى مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانى وستين مدينة فى أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواى ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد «كارنيجى» سنوياً بنحو خمسة عشر ألف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات أمريكا فحسب ، بل من سائر أنحاء العالم . وليس ادل على اصابة الهدف الذى يرمى الى «معهد كارنيجى» ، من ان ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكيهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة «معهد كارنيجى» لا يطيقون فراق معيهم ، بل ان كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروع بعد امد قصير من تخرجهم فيه . ورغم ان الاساتذة الذين يعهد اليهم كارنيجى ، فى التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالباً اساتذة

جامعون مشبعون بالرسالة التي يبشر بها كارنيجي ، فان كثيرين من المتخرجين في المعهد ، يلتزمون أن يعينوا بدورهم اساتذة في فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التي درسوها ، تدريب متجدد على المبادئ التي تشبعت بها نفوسهم .

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجي ، ان زوجته « دوروثي » كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده في مدينة « تلسا » بولاية « اوكلاهوما » ، وقد علم كارنيجي فيما بعد ان امها كانت جارية لال كارنيجي في « ميسوري » قبل ان يولد هو بزمن !

ولا يفتأ كارنيجي يصرح دوما ، بأنه رغم تشبعه بالمبادئ التي ينشرها على الناس ، لا يستطيع المثابرة على تطبيق جميعها ، وفي هذا يقول : انه ليس بدعا في الخلق ، وانما هو بشر لا يملك احيانا الا ان يغضب ، او ينقم ، او ييغض ، ثم يلتمس بنفسه عذرا ، ان نبي الصين « كونفشيوس » كان يشكو — ورغم حكمته وفلسفته — من انه لا يستطيع الاستمسك دائما بالمبادئ والتعاليم التي يبشر بها .

وكثيرا ما يحلو لزوجة كارنيجي ان تداعبه ، اذا رأت منه انسياقا وراء غضبه ، او تقاعسا عن اخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتفكره بأنها انفقت على الدراسة في معهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطالبه برد هذا المبلغ ، لأنه — وهو صاحب المبادئ والتعاليم — لا يستطيع ان يثبت جدواها !

وبرغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجي ، فانه لا يبرح يصرح في تواضع محب ، انه لم يأت قط بشيء جديد ، وأنه لم يفعل اكثر من ان ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التي جرت على السنة الانبياء والحكماء ، وفي هذا يقول : « مثال ذلك اننى اعلم الناس كيف يكفون عن انطلق . امتدري ما الذى يجنب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مثلين

سائرین يعرفهما الناس حق المعرفة : « لا تعبر جسرا حتى  
تصل اليه » و « لاتبك على ما فات » ، فما هو بالله الجديد  
في هذا ؟ . . »

وديل كارنيجى بعد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف  
الهيئة ، محكم الھندام ، أشهب الشعر ، خفيف الروح ، محب  
للدعابة ، قوام بين الطول والقصر ، والنحافة والبدانة ، جم  
التواضع ، ابغض الأشياء اليه ان يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم  
وهوايته المفضلة هى العزف على « الاكورديون » فى اوقات  
فراغه . وهو برغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ،  
فى « فورست هيلز » بنيويورك .

**عبد المتعم محمد الزیادی**

## مقدمة العرب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه « اشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا » . ولدهشته هذه قصة طريفة :

فحين انشأ « ديل كارنيجى » معهده لتعليم البالغين ، وامر له برامج في الخطابة المؤثرة ، والعلاقات الانسانية . تلفت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السير في هذه الدراسة ، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته ، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه ، وسماه « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس » How To win Friends and in luenece people . وقد عرض هذا الكتاب للبيع فى المكتبات مؤملا أن يباع منه — على احسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ، فاذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستا وخمسين مرة فى اثنى عشر عاما ، ويزيد بهذا الكتاب ما بيع منه على ثلاثة ملايين نسخة . ويصفه النقاد بأنه « اوسع الكتب الجدية انتشارا فى التاريخ ، بعد الحديث النبوى والقرآن الكريم والانجيل » ! .

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا الى أرجاء العالم قاطبة ، فكان له فيها مثل حظه فى أمريكا من ذبوع وانتشار ، اذ ترجم الى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الامريكية ، ولغة البنجاب ، وبورما ، وقد تشرفت بقديمه لقراء العربية ، منذ نحو خمس وعشرين عاما ، فنفذت نسخه فى اثنى عشر قلائل ، وما زال الكثيرون يفتقدونه ، فعسى أن تتاح لى فرصة اعادة طبعه فى وقت قريب (١) .

---

(١) لقد بررت بهذا الوعد واصدرت فعلا الطبعة الخامسة عشر وهذه هى السادسة عشر من الكتاب المذكور ، ونسخه متاحة اليوم لكل راغب .

ذلك هو الشق الأول من السبب الذى يعزو اليه كارنيجى دهشته . أما الشق الثانى ، فهو أنه ما برح . منذ نشر كتابه الذى سلف ذكره . يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادئ القديمة المعروفة التى تداولها الانبياء ، والحكماء ، والمفكرون على مر العصور ، وكل ما صنعه بهذه الحقائق ، أنه فكر الناس بها ، وأعاد صياغتها فى أسلوب يشحذ الغرائم ، ويستنهض الهمم الى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فافادوا منها أكبر الفائدة .

وأناق كارنيجى من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته فى الحياة ، تلك هى أن الناس اذا عمدوا الى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التى طالما جرت على ألسنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وأمهاتهم ، بل ربما جرت على ألسنتهم ، هم أنفسهم ، فى صغرهم ، ثم بسوها أو تناسوها فى كبرهم ... اذا عمدوا الى تطبيق هذه المبادئ والأمثال ، استحالت حياتهم نعيما مقيما ، واستمتعوا فى حياتهم بالسعادة والفلاح .

ومنذ ذلك الحين ، راح كارنيجى ينشر رسالته هذه ، ويدعو الناس عامة ، وطلبة معهده خاصة ، الى اعتناقها ، اذا شاؤوا ان يعيشوا فى وئام مع أنفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا غناء لطلبة معهده ، بل لا غناء لإنسان كائنا من كان — اذا كان يرجو السعادة فى الحياة ، وينشد النجاح فيها — على أن يقهر عدوا له ، يسكن نفسه فيقلل أمنها ، ويسلبها طمأنينتها ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة والصحة والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : القلق .

وتلفت كارنيجى ، مرة أخرى ، لبحث عن كتاب فى كيفية قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته ، فلم يجد لبغيته أثرا

وكما فعل في المرة الاولى ، فعل في هذه المرة ، فاكب على وضع مرجع في قعر القلق ، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات في البحث عما جرى على السنة الانبياء ، والحكماء ، والعظماء . من حكم ، ومبادئ ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجاً للقلق اذا هي اتخذت طابعا عمليا ، وخرجت من نطاق الاموال الى حيز الافعال ، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ في قالب عملي ، واسلوب حماسي يستثير العزائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهدا على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما ائرد له التاريخ مكانا مرموقا ، ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذي أقدم لك ترجمته العربية . وقد سماه المؤلف « كيف تقهر الحياة وتبدأ الحياة How To Stop Worrying and Start Living. — وآثرت أن أسميه « دع القلق وأبدأ الحياة » تمشيا مع خطة مؤلفه في حث قرائه على السعى نحو الهدف المنشود، وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادئ حسيمة ونصائح قيمة .

واسمح لى ، ايها القارئ الكريم ، في هذا الموضع أن أوضح ما ذهب اليه المؤلف ، من أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات في علم النفس ، التي ترايد عددها في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » . وقد قرأت ، بحكم شغفى بعلم النفس ، وهوايتى له ، طائفة من الكتب التي اخرجت فيه ، قديمها وحديثها ، فالفيت أكثريتها تطرق موضوع «القلق» وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التي يمقتها كارنيجى — وله العذر — واعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، في الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة ، محشوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التي يحتاج القارئ

لفهمها وتتبعها ، الى دراسة تمهيدية ، فى علم النفس ، لا تقل  
عن اربع سنوات .

واذن ، فحين يقول كارنيجى انه لم يجد كتابا واحدا يعالج  
موضوع القلق ، فهو يقصد انه لم يجد كتابا واحدا يشفى غليل  
معظم القراء الى الالم بموضوع القلق وطرق علاجه . وانا فى  
هذا اؤيده ، وأعضده ، واقر بأننى لم اقع قط على كتاب احاط  
بالقلق فى شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجه بطرق عملية  
ميسورة ، كهذا الكتاب الذى بين يديك .

وطالما تساءلت — قبل ان اطلع على كتاب « كيف تكسب  
الأصدقاء » قائلا : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس  
الى رشده . ويفطن — وهو يدرس الخوف ، او القلق ، او  
الحياء ، او فقدان الثقة بالذات — ان مثل هذه الاحساسات ،  
وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس فى هذا العالم ، فيفضل  
بالنزول الى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا فى  
هذه الاحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق  
علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبل الخلاص منها ، بضرب  
الأمثال بمن سبقوا الى الخلاص ؟ ! فهو ان كان يبغى الكسب  
المادى ، فلاشك ان التأليف للسواد الأعظم من الناس أجدى  
ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغى للنفع الانسانى ،  
فالرسول الموفد الى الملايين أسمى ، وأعم نفعا من الرسول  
الموفد الى العشرات او المئات ، او حتى الآلاف ! » .

لكنى كهفت عن تساؤلى حين تعرفت الى « ديل كارنيجى »  
من خلال كتاباته . فقد وجدت فيه ضالتي المنشودة ، وعرفت  
فيه كاتبا له رسالة انسانية سامية ، هى حفز الناس على الخلاص  
من هذه الاحساسات التى تشوب النفس ، فتتعمد بها عن  
الاستمتاع بمباهج الحياة ، والفيتة ، فضلا عن هذا ، المعيا ،  
حصيفا ، تخير لتخليص النفس الانسانية من شوائبها ايسر  
السبل ، وأكثرها وضوحا ، وأفضلها تمهيدا .

أما بعد ، فلعل القلق الذى يعالجه هذا الكتاب ، أكثر  
الاحساسات الضارة شيوعا . فان تشعب سبل الحياة فى هذا  
العصر ، وتعدد المسؤوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق  
الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكدر والهم ،  
وتوزع الذهن ، وبلبلة خاطر ، والتوجس من المستقبل — وهى  
كلها مرادفات للقلق على إطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن  
الاحساس بالقلق ، ينحصر ضرره فى أنه مجرد احساس بالقلق،  
ولكنك سوف تجد فى هذا الكتاب كيف فى وسع القلق أن يلزم  
اشخاصا ، فراشهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف  
استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة ، بل أن يقضى على  
أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، وكيف أنه يجر فى أذياله ، حتما ،  
غيره من الاحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء ، وفقد الثقة  
الذات ، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب إذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة  
نفسك ، فإنها يعينك ، فى الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة،  
والسعادة ، والنجاح .

**المعرب**



## كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من أتعس الشبان في مدينة نيويورك . كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم أكن أدري ما الذى يجز عجلات سيارة النقل ، بل لم أكن أريد أن أدري . كنت أحتقر مهنتي ، واحتقر العيش في غرفة رخيصة الاثاث ، في الشارع الغربى السادس والخمسين ، في غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازلت أذكر أنه كان لى بضعة أربطة للعنق معلقة على مشجب ، فإذا مددت يدي في الصباح لأتناول واحدا منها تناقرت الصراصير الى كل ناحية ، وكنت أحتقر تناول طعامي في المطاعم الرخيصة القذرة ، التى كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت أن افد على غرفتي المنعزلة كل ليلة ، وأنا أعانى صداعا شديدا ... صداعا تغذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنقمة ، كنت ثائرا لأن الأحلام التى راودتنى أيام دراستى في الكلية قد استحالت الى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هى المغامرة المثيرة ، التى طالما تطلعت اليها في لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضره لى الحياة الى الأبد : أن أمارس عملا حقيرا ! وأن أعيش مع الصراصير ! وأتناول طعاما قذرا ، بلا أمل في المستقبل ؟ ! ... طالما تمنيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة ، وبإخراج الكتب التى حلت بإخراجها في أيام دراستى .

ووقع في اعتقادي أنني قد أكسب الشيء الكثير ، ولا أخسر شيئا ، أن أنا تخليت عن العمل الذى أحتقره . فلم يكن همى أن أجمع ثروة طائلة ، بل أن أعيش عيشة حاملة .. وفي الحال ، فقد وصلت الى لحظة الفصل التى تواجه معظم الشبان حين يبدؤون الحياة . فاتخذت قرارى الحاسم .

ولقد غير هذا القرار مستقبلى كله، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتى ، أعوام سعادة ورغد ، أكثر مما تصورت وقدرت .

وكان القرار الذى اتخذته هو هذا : سأتخلى عن العمل الذى احتقره، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات فى «كلية المعلمين» « وارينسبرج » بولاية « ميسورى » ، استعدادا لأن أكون معلما : فسأكتب عيشتى من تعليم الطلبة البالغين فى المدارس الليلية ، وعندئذ يخلص لى النهار لأمضيه فى مطالعة الكتب ، واعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت أريد أن « أعيش لأكتب ، وأكتب لأعيش » .

وأية مادة ، ترى ، ينبغى أن أعلمها للبالغين فى المدارس الليلية ؟! وتلفت الى وراء، وأخذت أوازن بين المواد التى تعلمتها فى الكلية ، فتبينت أن البرنامج الذى درستته فى فن الخطابة العامة ، كان أجدى على فى حياتى العملية ، بل فى حياتى عموما، من كل ما درستته من البرامج . ولماذا ؟ لأنه محام كنت أعانيه من حياء وجبن ، وضعف ثقة بالنفس ، ووهبنى الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة ، على معاملة الناس ، كما أنه أوضح لى أن الزعامة منجذبة ، عادة ، الى الرجل الذى يسمعه أن ينهض على قدميه ، ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلبا للالتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة، فى برامج اضافية ليلية نظمها كلا من جامعتى كولومبيا ونيويورك، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضى فى برامجهما بدون معونتى ! .. واحسست بالخيبة اذ ذاك .. ولكنى الآن أحمده الله على أنهما ردتانى خائبا ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، وقد التزمت بأن أظهر نتائج ملموسة بأسرع ما أستطيع . وبإله من تحد واجهته! فهؤلاء البالغون الذين يدرسون فى تلك المدارس لم يأتوا اليها

لأنهم طامعون في درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وانما اتوا  
لسبب واحد : هو أن يخلوا مشكلاتهم .

كانوا ينشدون القدرة على الوقوف على اقدامهم ، والقضاء  
بضع كلمات في اجتماعات متعلقة بأعمالهم . دون أن يفهم عليهم  
من فرط الرهبة !

وكان المشتغلون بالبيع منهم ، يطمحون الى مواجهة عمل  
صعب المراس ، دون أن يذرعوا الأحياء التي يسكنونها ثلاث  
مرات قبل أن يستجمعوا أطراف شجاعتهم ! كانوا يطمحون الى  
أن ينجحوا في أعمالهم ، وأن يحصلوا على قدر أوفر من المال  
تنعم به أسراتهم .

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط — وفي استطاعتهم  
أن يكفوا عن الدفع اذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت اتقاضي  
نسبة من الأرباح ، لا مرتبا منتظما ، لذلك كله تحتم على أن  
أكون عمليا ، اذا أردت أن أعيش .

واحسست اذ ذاك انى مغبون نوعا ما ، غير اننى اعلم  
الآن اننى كنت احصل على مران لا يقوم بثمن .. فقد كان على  
أن أستحث طلبتى على النجاح ، واساعدهم على حل مشكلاتهم ،  
وأجعل كل درس من دروسى محفزا ، ملهما ، لأرغبهم فى متابعة  
الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد أحببته . ولشدة ما دهشت للسرعة  
التي أحرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم ، أحرز  
معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة فى الدخل . ونجحت الدراسة  
أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاثة مواسم دراسية ، حتى قبلت  
جمعية الشبان المسيحية — التي رفضت أن تمنحنى خمسة  
دولارات فى الليلة بصفة مرتب منتظم — أن تعطينى ثلاثين دولارا  
فى الليلة على أساس النسبة المئوية . وكنت أولا أدرس فن  
الخطابة العامة فحسب ، ولكنى مع مر السنين ، تبينت أن هؤلاء

الطلبة البالغين في حاجة أيضا الى كسب الأصدقاء والتأثير في الناس . فلما لم أجد كتابا يعالج العلاقات الانسانية ، توليت أنا وضع كتاب من هذا النوع .. وألفت الكتاب .

نعم! انه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين — وقد سميته « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس » .

ولما كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولما كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فأننى لم أحظ قط بأن سيياع منه ذلك العدد الضخم الذى بيع .. رلعلى الآن أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا .

وبتتابع السنين على ، أدركت أن ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البالغين ، تلك هى « القلق » .. فغالبيتى طلبتى من المشتغلين بالبيع ، أو السكرتيريين ، أو المهندسين ، أو المحاسبين ... انهم خليط من مختلف الأعمال والمهن ، ومعظمهم يواجهون مشكلات ، ويصادفون عقبات . وبين طلبتى نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ أدركت أنى فى حاجة الى مرجع فى كيفية قهر القلق .

ومرة أخرى ، حاولت أن اعثر على مرجع فى هذا الموضوع وذهبت الى المكتبة العامة بنيويورك ، يقع أحد فروعها فى الشارع الخامس ، والفرع الثانى يقع فى الشارع الثانى والأربعين ، ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت أن لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » ، ولعل من الطريف أن لاحظ أن لدى المكتبة مائة وتسعة وثمانين كتابا مدرجة تحت عنوان « الديدان » (١) ! أى أن عدد الكتب التى تعالج موضوع

---

(١) كلنا الكلمتين : القلق Worry والديدان (Worms) تبدآن بحرف

(W) مما سهل على المؤلف أن يقع على هذه الملاحظة

الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التى تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشاً ؟ .

ولما كان القلق من أكبر المشكلات التى تواجه الإنسانية ، فانك لاشك تحسب أن كل مدرسة عليا ، أو كلية فى هذه البلاد ، تدرس منهاجاً فى كيفية قهر القلق ، اليس كذلك ؟ ورغم ذلك ، فان كان هناك منهاج واحد فى هذا الموضوع يدرس فى أية كلية فى هذه البلاد ، فانى لم أسمع به مطلقاً ! .

وليس عجيباً إذن أن يقول «دافيد سبيرى» فى كتابه «كيف تقلق بنجاح» (١) : « انا ننتهى الى طور النضج ، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب ، مثل ما للديدان من الخبرة ، برقصة الباليه !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعة أن ثلث عدد الأسرة فى مستشفياتنا جميعها يشغله أشخاص متاعبهم الأصلية أما عصبية أو عاطفية .

ولقد قرأت هذه الكتب الاثني والعشرين ، التى تعالج موضوع القلق ، والمصنوفة على أحد أرفف المكتبة العامة بنيويورك واشترت فضلاً عنها كل ما استطعت العثور عليه من الكتب التى تعالج هذا الموضوع ، ومع هذا كله لم أتع على كتاب واحد ، يصلح لأن يكون مرجعاً لطلبتى البالغين ، ومن ثم عولت على أن أضع بنفسى كتاباً فى هذا الموضوع .

واخذت أهين نفسى لأخراج هذا الكتاب منذ سبعة أعوام مضت .. وكيف ؟ قرأت ما كتبه الفلاسفة على مر العصور خاصاً بالقلق . وقرأت مئات التراجم ابتداءً من « كونفشيوس » الى

« تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة في شتى نواحي الحياة ، مثل « جاك دمبسى » ، بطل الملاكمة — والجنرال « عمر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنري فوردي » ، و « اليانور روزفلت » ، و « دوروثى دبكس » .

ولكن هذا كله لم يكن الا بداية . فقد فعلت ، فضلا عن هذا ، شيئا افضل بكثير من القراءة والمقابلات : اشتغلت خمس سنوات في « معمل » لتقهر القلق ! وهذا « المعمل » ، على ما اعتقد ، هو أول معمل ، وهو الوحيد من نوعه ، في العالم أجمع ، أعنى أنني أعطيت طلبتي مجموعة من القواعد في كيفية تقهر القلق ، وطلبت اليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألت كلا منهم أن يشرح لزملائه في الفصل ماذا كانت النتيجة ... وكنتييجة لهذه التجربة ، أعقدت أنني استمعت الى محاضرات في كيفية تقهر القلق . أكثر مما تدر لآى فرد عاش في هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التى تدور حول هذا الموضوع ، والتى وصلتني بالبريد .

فهذا الكتاب اذن لم ينحدر من برج عاجى ، لا ، ولا هو دراسة « اكاديمية » في كيف « يحتمل » أن يقهر القلق . بل انه، على النقيض من ذلك .

فقد توخيت أن يكون هذا الكتاب عمليا ، مؤيدا بالوثائق والأدلة وكيف « استطاع » الآلاف من البالغين «فعلا» أن يتغلبوا على القلق . ويسعنى أن أوكد لك أيها القارىء ، شيئا واحدا ، هو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسنائك ! ويسعدنى أن أقول لك انك لن تجد في هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو «سيدة ما » تدعى « ماري » . ففيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دامج ، مؤيد بالبراهين .

لقد قال الفيلسوف الفرنسى فاليرى : « العلم طائفة من وصفات ناجحة » . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجربة » لتخليص حياتنا من القلق .

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد فى هذا الكتاب شيئا جديدا ولكنك ستجد الشيء الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم . . . فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج الى شيء جديد يقال . . . فاننا نعلم ما يكفى لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وانما هى التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هى تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيما ، وابرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد — فانك لم تشتر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب ، بل أنك تتطلع الى التنفيذ . وهذا حسن . فلتبدأ القراءة . وأرجو أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب . . . فإذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ، والاستمتاع بالحياة . . . فطوح بهذا الكتاب فى سلة المهملات . . . فلا خير لك فيه ! .

**ديل كارنجى**

# الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

## الفصل الأول

### عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١ التقط شاب كتابا ، وقرا فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها ابعاد الاثر في تكيف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب في « مستشفى مونتريال العام » — بكندا — وحين اوشك على دخول الامتحان النهائي ، ساوره القلق على مستقبله ، ولم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبرة ، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمتين الاثنتين والعشرين التي قراها ، أصبح أشهر طبيب في جيله . فهو الذي أسس مدرسة « جونز هويكنز » للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وتريع زمنا على كرسى الاستاذية في الطب بجامعة أكسفورد ، وأنعم عليه ملك انجلترا بلقب « سير » . وحين توفي نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير أوسلر » (١) .

وهذه الكلمات الاثنتان والعشرون التي قراها في ربيع ١٨٧١ في كتاب للأديب الانجليزي الكبير « توماس كارليل » فأعانتته على ان يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق هي « ليس علينا ان



نتطلع الى هدف يلوح لنا باهتا على البعد ، وانما علينا ان ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين « (١) » .

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير وليم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « بيل » فقال ان رجلا مثله — احتل مقعد الاستاذية في أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتابا لقي رواجا كبيرا — خلى بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة في نوعها ، ولكن الأمر على العكس . فان اخص اصدقائه يعلمون عنه ، أنه «عادي الذكاء » ، « متواضع البديهة » .

فما هو اذن سر نجاحه؟ لقد عزا ذلك الى ما سماه « الحياة في حدود اليوم » . فماذا كان يعنى بذلك ؟ قبل ان يلقي كلمته في طلبة « جامعة بيل » ببضعة أشهر ، عبر الاطلنطى على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجلجل آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدى ، ولا يبقى منها الا ما يلزم السفينة في يومها . وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة بيل ، ثم أردف شرحه قائلا : « وكل منكم اروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم اذن أن تتعلموا السيطرة على « آلاتكم » فلا تبقوا منها الا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك ادعى الى اتمام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل انه يضغط زرا ، فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهى تغلق على الماضى — الماضى الذى لم يعد له وجود — ثم ليضغط زرا آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل — المستقبل

---

“Our main business is not to see what lies dimly (١)  
at a distance, but to do what lies clearly at hand”  
..Thomas Carlyle.

الذى لم يولد بعد — وبذلك يضمن السلامة فى يومه هذا . أغلقوا الأبواب على الماضى .. وأوصدوها دون المستقبل ، وعودوا أنفُسكم العيش فى حدود اليوم .

هل كان الدكتور أوسلر يعنى أنه لا ينبغى لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى فى خطبته تلك فقال « ان أفضل الطرق للاستعداد للغد ، هى أن نركز كل ذكائنا وحماسنا فى إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذى نستعد به للغد ! .

وقد نصح الدكتور أوسلر طلبة جامعة ييل أن يبدؤا يومهم بالدعاء الذى كان يتلوه المسيح «خبزنا كفافنا أعطنا اليوم» وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو يحتج على الخبز الرديء الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلاً: « يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى الا نحصل على خبزنا فى الخريف القادم » ، أو « لو أننى يا الهى ، فقدت ونفسي ، فكيف أحصل عندئذ على الخبز » ! .

كلا ، ان بهذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم هو وحده الذى يمكنك أن تعيش اليوم ! .

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح : « .. فلا تهتموا للغد ، لأن الغد يهتم بما لنفسه . يكفى اليوم شره » ( متى ٦ : ٣٤ ) . وقال هؤلاء المعارضون : « كيف لا نفكر فى الغد ، بل ينبغى أن نفكر فيه ، وان نتأهب له . ينبغى أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وان نمعد المشروعات لمستقبل حياتنا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفكر » فى الغد ، وتعد العدة له ، ولكن لا يجب أن « تهتم » له . والهم مرادف للقلق ! نفى خلال الحرب الماضية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل . ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال ايرنست كنج»

قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهزت أحسن المقاتلين ، بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم أحكم توجيه ، وهذا كل ما أستطيعه . فإذا غرقت سفينة ولم يسعنى أن انتشلها . وإذا كان مقدرا لها أن تفرق ولم يسعنى أن أمنعها . فأجدى على أن اشغل وقتى بالتفكير فى مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه فى التحسر على الماضى . وفضلا عن هذا ، فلو انى أخذت فى التحسر على الماضى لما عمرت فى هذه الحياة طويلا . »

وانك لتجد — سواء فى الحرب أو فى السلم — أن الاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحق ، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى الى خطة منطقية انشائية ، أما التفكير الأحق فيفضى الى التوتر والانهار العصبى .

حظيت أخيرا بمقابلة « آرثر هيز سلزبرجر » (Arthur Hays Sulzberger) وهو ناشر جريدة « نيويورك تيمس » إحدى كبريات الصحف فى العالم ، فقال لى : انه عندما نشبت الحرب العالمية فى أوربا ، ساوره الجزع والاشفاق من المستقبل ، حتى استحال عليه أن ينام ، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا ، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر الى صورته فى المرآة ، وينقلها على القرطاس ! ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم ، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق ، لكى يبعد القلق عن ذهنه . وذكر لى مستر سلزبرجر انه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، الا حين اتخذ له شعارا ، هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة من أحد التراتيل الدينية : « خطوة واحدة تكفينى » وهذا هو مطلع الترتيل :

« خذ بيدى أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمى ... »

« انى لا أطمع فى الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى »

وفى هذا الوقت نفسه ، كان هناك شاب — فى مكان ما من

أوريا — يرتدى البزة العسكرية ، ويتلقن مثل هذا الدرس .  
ذلك هو « تيد بنجرمينو » من اهالى بلتيمور بولاية ماريانند .  
وقد كتب الى « تيد بنجرمينو » يقول : « فى ابريل عام  
١٩٤٥ اجتاحنى القلق حتى سبب لى داء عضالا فى « القولون »  
عانيت منه الألم المرير . ولو ان الحرب لم تنته يوم انتهت ، لكنك  
قد اصبت بانتهيار تام .

فقد كنت اعمل ضابطا فى لجنة « سجلات القبور » التابعة  
لفرقة المشاة الرابعة والتسعين . وكانت مهمتى ان اساهم فى  
اعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفتودين ،  
والنازلىن بالمستشفيات ، كما كنت اساهم فضلا عن هذا ، فى  
استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين  
دفنوا على وجه العجلة اثناء احتدام المعركة . وكان على ايضا ،  
ان اجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، لأرسلها الى آبائهم أو ذويهم  
المقربين الذين يحلون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم .  
ومن هنا اعترانى القلق ، خشية ان يوقعنى الارتباك فى خطأ  
جسيم . وكنت ، الى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، ايمكن ان تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ ايقدر لى ان  
أحمل بين ذراعى طفلى الأوحد الذى يبلغ من العمر ستة عشر  
شهرا . والذى لم أكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى  
اننى فقدت من وزنى أربعة وثلاثين رطلا . واوشك القلق والاجهاد  
ان يدفعنا بى الى الجنون . كنت انظر الى يدى ، فلا أرى غير  
عظام يكسوها الجلد ، فيستبد بى الفزع من أن أعود الى وطنى  
أدميا محطما ، وأنفجر باكيا كالطفل .. وكنت أنفجر باكيا فى كل  
مرة أدخلو فيها الى نفسى .. وقد حدث عقب احدى الممارك  
الكبرى ، أن انتابتنى نوبة طويلة من البكاء ، كدت أفقد الأمل خلالها  
فى أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى . وانتهى بى المطاف الى  
مستشفى حريبى . وهناك وجه الى الطبيب نصيحة غيرت مجرى  
حياتى تماما . فبعد أن فحصنى فحصا دقيقا ، أنهى الى بأن مشكلتى

ليست جسمانية ، وإنما هي عقلية .. قال : « اسمع يا تيد .. انى اريدك ان تنظر الى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التى استخدمت قديما لتحديد الوقت . أنت تعلم ان هناك آلافا من حبات الرمل توضع فى نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء، وفى نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة الى نصفها الاسفل ، فلا أنت ولا أنا نستطيع ان ندفع بأكثر من حبة واحدة الى عنق الساعة دون ان نصيبها بخلل . وأنت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره، وعلى حدة ، فى بطء وانتظام، كما تنزلق حبات الرمل من عنق الساعة الزجاجية ، فاننا نعرض كياننا الجسمانى والعقلى لخطر التحطيم » .. وقد سرت وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخى . وقد انقذتنى هذه النصيحة جسمانيا وعقليا أثناء الحرب ، وساعدتنى كثيرا فى عملى بعد انتهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملى ما يعد بالعشرات . وكلها تتطلب الانجاز فى وقت قصير محدود . وبدلا من أن أسمح لأعصابى بأن تثور ، كنت اذكر نصيحة الطبيب ، وأردها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد .. عمل واحد فى الوقت الواحد » وما زلت اكرر ذلك حتى أصبحت وفى وسعى أن أنجز أعمالى بمعزل عن القلق الذى يكاد يحطمنى فى ساحة المعركة » .

\* \* \*

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأسرة التى فى مستشفياتنا، يشغله أناس يشغلهم الارهاق العصبى والعقلى .. أناس ناؤا بعبئهم الثقيل من الماضى المتراكم ، والمستقبل المخيف . لقد حل فى وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين فى حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح . « لا تهتموا للغد ! » أو لو أنهم وعوا قول سير وليم أوسلر : « عش فى حدود يومك » .

أنت وأنا نقف للحظة فى ملتقى طريقين أبدين : الماضى الفسيح

الذى ولى بغير رجعة .. والمستقبل الجهرل الذى يطارده الزمن،  
ويترى بكل لحظة حاضرة .. ولنا بمستطيعين العيش ولو  
بمقدار جزء من الثانية فى أحد هذين الطريقين الابديين .. فاذا  
حاولنا ذلك لم تجدنا المحاولة الا تحطيم اجسامنا وعقولنا . واذن  
فدعنا نرض بالعيش فى الحاضر الذى لا يمكن أن نعيش الا فيه ..  
دعنا نعش اليوم الى أن يحين وقت النوم . لقد كتب الروائى  
الكبير « روبرت لويس ستيفنسون » يقول : « كل امرئ يستطيع أن  
يحمل عبئه ، مهما ثقل ، الى أن يرخى الليل سدوله . وكل امرئ  
يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب . وكل امرئ يستطيع  
أن يعيش قرير العين راضيا ، صبورا ، محبا ، نقيًا ، الى أن تغرب  
الشمس . وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة فى الحقيقة » .

نعم ، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة ، ولكن « مسز ا.ك.  
شيلدز » ، من أهالى ولاية متشيجان ، تملكها اليأس مرة الى حد  
الاشراف على الانتحار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش الى أن يحين  
وقت النوم ! روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت : « فى عام ١٩٣٧  
فتحت زوجى ، فانتابنى الحزن الشديد ، فضلا عن الفقر المدقع  
الذى وجدت نفسى اكابده . فكتبت الى مخدمى السابق « مستر  
ليون روش » صاحب شركة « روش كارلر » فى مدينة كانساس اطلب  
عملا واستطعت أن احصل على عملى السابق ، وهو بيع الكتب  
الى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد بعثت  
سيارتى حين انتاب المرض زوجى ، ولكنى استطعت تدبير شئ من  
المال دفعته دفعة أولى فى سيارة مستعملة ، وعدت ابيع الكتب  
من جديد . وكنت أظن أن العودة الى العمل قد تذهب بعض حزنى،  
ولكن خاب فالى .

» وفى ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضانى العمل أن أرتحل الى بلدة  
« فرساي » بولاية ميسورى . وهناك استشعرت الوحدة  
والاكتئاب ، حتى انى فكرت جديا فى الانتحار .. فقد لاح لى أن  
استمرار حياتى على هذا المنوال أمر مستحيل . اذ كنت أخشى أن

استيقظ كل يوم لأواجه الحياة التى اظلمت فى عهنى ، وكنت دائمة القلقى : أخشى ألا أستطيع تسديد أقسلط السيارة أو دفع ايجار الغرفة . وأخشى ألا أجد طعاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتى فلا أجد الطبيب . وما منعنى من الانتحار الا شينان : تصورى مقدار حزن شقيقتى لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال لجنازتى ! .

« وفى ذات يوم .. قرأت مقالا انتشلنى من هذه الوحدة ووهبنى القدرة على مواجهة الحياة . ولئن أفنأ أشكر لهذه الجملة التى قرأتها فى ذلك المقال ، وهى : « ليس اليوم الجديد الا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، والصقتها على نافذة سيارتى فى مواجهة متقدم القيادة لكى أراها طوال وقت قيادتى للسيارة . لقد علمتنى هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة ، وأن انسى الأمس ، وألا أفكر فى الغد .

« وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وأنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فأنا أعلم اننى لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى ، مهما واجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجة بى الى الخوف من المستقبل ، ما دمت أعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن كل يوم جديد انما هو حياة جديدة لقوم يعقلون » .

### من تظنه نظم الكلمات التالية :

« ما أسعد الرجل .. ما أسعد وحده ،

« ذلك الذى يسمى اليوم يرمه ،

« والذى يقول ، وقد أحس الثقة فى نفسه ،

« يا أيها الغد ، كن ما شئت .

« فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ولا أمسه » .. ؟

انها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. أليس كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشعاعر الرومانى « هوارس » ! .

ومن أنجع الحقائق التى أعرفها عن الطبيعة الانسانية ، اننا جميعا ميالون الى نبذ الحياة ! اننا يلذ لنا جميعا أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن ننعيم بالأزاهير المفتحة خارج نوافذها فى يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحق بهذه الدرجة ! .

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة ! يقول الطفل : عندما ائسب فأصبح غلاما .. ويقول الغلام ، عندما اترعرع فأصبح شابا .. ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فإذا تزوج قال : عندما أصبح شيخا متفرغا .. فإذا وافته الشيخوخة ، تطلع الى المرحلة التى قطعها من عمره ، فإذا هى تلوح كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا . اننا لانتعلم ، الا بعد فوات الأوان ، أن قيمة الحياة فى أن نحياها ، فى أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك « أدوارد إيفانز » من أهالى ديترويت ، أن يقتل نفسه قلقا واكتئابا ، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة فى أن يحياها ، فى أن يحيا كل يوم منها وكل ساعة » .. نشأ « إيفانز » فقيرا ، معدما ، يكتسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتبا فى محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص ، ويكد ليوفر لهم القوت . ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلا ، فانه كان يخشى الاستقالة منه ، مخافة أن يتصور هو وعائلته جوعا . وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع « إيفانز » أنراف شجاعته ، ل يبدأ عملا مستقلا . وقد بدا عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا . لكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار فى العام ! ثم حلت به نكبة . فقد أهد صديقا له بمبلغ كبير من المال فما لبث الصديق أن أفلس ! .. وفى أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى . فقد أفلس ، بدوره ، المصرف الذى يودع فيه « إيفانز » أمواله جميعا . وأصبح إيفانز فإذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا ، بل أصبح مدينا أيضا بمبلغ ستة عشر ألف



ريال . ولم تتحمل اعصابه ذلك كله ، قال لى : « لم استطع أن أكل أو أن أنام . وانتابنى المرض . . المرض الذى جره على المقلق ولا شئ غير القلق ، وبينما أنا أسير ذات يوم ، أدركنى الاعياء ، وتهاويت فى عرض الطريق . وحملنى الناس الى بيتى . ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة . وكان هزالى يزداد يوما عن يوم ، وأخيرا أنهى الى الطبيب أننى لن أمكث حيا أكثر من اسبوعين ! وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش انتظر النهاية المحتومة . لم يعد يجدى اذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقدار وأسترخيت ، ورحت فى نوم عميق . ولم يكن مجموع ما قطعته فى النوم خلال الاسابيع الماضية يزيد على ساعتين ! ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت ، استغرقت فى النوم كالطفل ، وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى وعادت الى شهيتى ، وازداد وزنى مرة أخرى ، لفرط دهشتى ! .

ومرت اسابيع قليلة ، فاستطعت أن أمشى متوكئا على عصايتين ، ثم مرت ستة اسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى الى العمل ! وكنت قبل مرضى أربع عشرين الف ريال فى السنة ، ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين ريال فى الاسبوع . ولقد وعيت الدرس الآن . فمحوت القلق من نفسى . وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماسى فى عملى الجديد » .

وقد تقدم « ايفانز » كثيرا فى عمله المتواضع ذاك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها . . شركة « ايفانز للانتاج » ! وعندما توفى ايفانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من أشد رجال الاعمال فى الولايات المتحدة نجاحا . وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط فى « مطار ايفانز » المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

واليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح

الذى احرزه فى ميدان الاعمال ، وفى الحياة عموما ، لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الاغريقى « هرقليط » : كل شىء يتغير ، الا قانون التغير انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين . . فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه فالحياة فى تغير لا ينقطع ، والشىء الاكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير؟ .

وفى هذا المعنى نفسه وضع الرومان الاقدمون مثلا من كلمتين ( Caros Diem ) « استمتع باليوم » او « استمسك باليوم » . نعم ! استميك باليوم ، واستخلص منه أكثر ما تستطيع .

وهذه بعينها هى فلسفة لويل توماس (Lowell Thomas) فى الحياة . وقد امضيت اخيرا عطلة نهاية الاسبوع فى مزرعته ، فلاحظت أنه استخرج هذه الكلمات من « مزمور ١١٨ عدد ٢٤ » ووضعها داخل اطار علقه على جدران استوديو الاذاعة الخاص به لى يراها فى معظم الاوقات .

« هذا هو اليوم الذى صنعه الرب » .

« نبتهج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » (John Ruskin) يضع على مكتبه قطعة من الحجر ، منقوش عليها كلمة واحدة هى : « اليوم ! » وانا لا اضع قطعة من الحجر على مكتبى ، وانا الصق على مرأتى قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ، لى اطلعها كل صباح . . قصيدة كان سير وليم اوسلر يحتفظ بها على مكتبه ، وهى من نظم الكاتب الهندى الشهير « كاليداسا » .

## سيرة الى الفجر !

أنظر الى هذا اليوم !  
انه الحياة . جوهر الحياة .  
في ساعاته القليلة .  
تكمن حقيقة وجودك :  
معجزة النمو .  
ومجد العمل .  
وروعة الانتاج .  
فالأمس ليس الا حلما .  
والغد ليس الا خيالا .  
أما اليوم اذا عشناه كما ينبغي ،  
فانه يجعل من الامس حلما سعيدا ،  
ويجعل من الغد خيالا حافلا بالامل .  
هكذا يجب أن نحى الفجر !

واذن فأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا :

إذا أردت أن تطرد القلق . من حياتك ، فافعل كما فعل سير  
وليم أويسلر .

١ - اغلق الابواب على الماضى والمستقبل وعش في حنود  
يومك :

لماذا لا تسأل نفسك هذه الاسئلة ، وتدون اجابتك عنها هنا .

( ١ ) هل أميل الى نبذ الحاضر لأفكر في المستقبل ؟ أترانى أحلم  
بروضة سحرية مزهرة عبر الافق ، بدلا من أن انعم بالزهور  
المتفتحة من حولى ؟ .

(ب) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسرى على ما حدث في  
الماضى الذى ولى ولم يعد له كيان ؟ .

(ج) هل استيقظ كل صباح مغرماً بأن « أستمسك باليوم »  
لكي استخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

(د) أترانى أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل عليه الآن،  
لو أنني عشت في حدود يومي « ؟ .

(هـ) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الاسبوع القادم ؟ غدا ؟  
اليوم ؟ .

# الفصل الثاني

## وصفة سحرية لتبديد القلق

اتريد « وصفة » ناجحة ، حاسمة ، اكيدة المفعول ، لتبديد بها القلق ؟ وصفة تستطيع تطبيقها في التو واللحظة ، قبل أن تتماهى في قراءة هذا الكتاب ؟

اذن دعنى احدثك عن الطريقة التى ابتكرها « ويليس كارير » المهندس النابغة ، الذى أسس صناعة آلات تكييف الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كارير » الشهيرة فى سيراكيوز - نيويورك . انها من احسن الطرق التى سمعت بها لعلاج القلق ، وقد استقيتها من مستر كارير نفسه ، عندما كنا نتناول الغداء ذات يوم معا فى نادى المهندسين بنيويورك .

قال لى مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت فى « شركة فورج » بمدينة « بفلو » بولاية نيويورك . وعهد الى ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز فى مصنع تابع لشركة « بتسبرج للأوانى الزجاجية » فى مدينة « كريستال » بولاية ميسورى ، وهو مصنع تكلف انشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد فى ذلك الوقت ولم تجرب من قبل الا مرة واحدة . وصادفتنى فى أثناء عملى بمدينة كريستال صعاب لم اعمل لها حسابا ، فان الطريقة التى ابتكرتها لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى اعمل بها لمصنع الأوانى من ضمان .

وذهلت للفشل الذى منيت به ، واحسست كأنها ضربنى شخص على أم راسى ، وشعرت باضطراب فى معدتى وامعائى وانتابنى قلق حال بينى وبين النوم .

« واخيرا هدانى تفكيرى الى أن القلق لن يجدينى شيئا ،

فأخذت أفكر في طريقة أحل بها مشكلتي دون القلق ، واهتديت إلى طريقة كان لها أروع النتائج ، ومازلت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما ، وأنها لبسيطة ميسورة ، يستطيع كل إنسان استخدامها . وهي تتكون من ثلاث خطوات .

« الخطوة الأولى : أخذت أحل الموقف بأمانة تامة ، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث ، كنتيجة لفشلى . فمن المؤكد أننى لن أسجن ولن أقتل .. ولكن هناك احتمال بأن أفقد وظيفتى كما أن هناك احتمالاً بأن تخسر شركتى مبلغ عشرين ألف ريال أنفقتها على الآلات التى عهد إلى ابتكارها ، وهذا هو أسوأ الاحتمالات .

« الخطوة الثانية : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث وطدت نفسى على قبوله إذا لزم الأمر ، وقلت لنفسى سيكون هذا الفشل نقطة سوداء فى سجلى ، وقد يتسبب فى أن أفقد وظيفتى ، فإذا فصلت ، فأنى أستطيع الحصول على وظيفة أخرى .. أما رؤسائى ، فإنهم يعلمون أننا نجرب ابتكاراً جديداً لتتقى الغاز ، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، ففى وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفى استطاعتهم إضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث .

« فلما انتهيت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ، وطدت العزم على قبوله إذا لزم الأمر ، حدث شيء أدهشنى . فقد وسعنى الاسترخاء ، وشعرت بالطمأنينة ، التى افتقدتها منذ أيام ، تتسلل إلى نفسى .

« الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتى محاولاً انقاذ ما يمكن إنقاذه من هذا الفشل ، الذى أعددت نفسى لمواجهة .

« فأخذت أفكر فى الوسائل التى يمكن أن أقتل بها من الخسارة التى تقدر بعشرين ألف ريال . وأجريت عدة اختبارات ، فتبين لى أننا إذا أنفقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضر

معدات اضافية ، فقد حل المشكلة ، ولا يبوء عملنا بالفشل .  
وقد حدث هذا فعلا . وكسبت شركتنا خمسة عشر الف ريال  
بدلا من ان تخسر عشرين الفا !!

« وكان من الجائز ان لا يحدث هذا ، لو اننى استمررت في  
القلق . فان من اسوأ مميزات القلق ، انه يبدد القدرة على  
التركيز الذهني . فنحن عندما نقلق ، نتشتت أذهاننا ، ونفقد  
كل قدرة على البت او اتخاذ قرار حاسم ، لكننا عندما نعد  
انفسنا على مواجهة اسوأ الاحتمالات ، ونعد انفسنا ذهنيًا  
لمواجهته ، فاننا بذلك نضع انفسنا في موقف يسعنا فيه ان نركز  
أذهاننا في صميم المشكلة .

« هذه التجربة التى ذكرتها ، حدثت منذ عدة سنوات مضت  
وقد اخذت في تطبيق هذه الطريقة التى ابتدعتها لمواجهة القلق  
منذ ذلك الوقت ، وكنتيجة لذلك اكاد اكون قد خلصت حياتى من  
القلق اطلاقا » .

فلماذا كانت طريقة « ويليس كاريير » عملية شديدة النفع  
من الوجهة السيكلوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التى  
نتخبط فيها اذا أعى القلق ابصارنا ، وتثبت اقدامنا على ارض  
مأمونة نعرف فيها مواطئ اقدامنا، والا . . اذا لم نحس بالأرض  
الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل فى ان نفكر تفكيرًا صحيحًا ؟

منذ ثمانية وثلاثين عاما ، مات وليم جيمس اللقب بأبى علم  
النفس التطبيقي . ولو انه كان حيا يرزق اليوم ، وسمع بهذه  
الطريقة التى ابتكرها « كاريير » لمواجهة اسوأ الفروض ، لأقرها  
من صميم فؤاده . كيف عرفت هذا ؟ لأنه قال ذات مرة : « اعنوا  
انفسكم لتقبل الحقيقة ، فان التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى  
فى التغلب على المصاعب » . وقد عبر عن هذه الفكرة أيضا  
« لين يرتانج » فى كتابه الشهير « أهمية العيش » (١) .

قال هذا الفيلسوف الصينى : « ان طمانينة الذهن لا تأتى الا مع التسليم بأسوأ الفروض . و مرجع ذلك ، من الوجبة السيكلوجية ، الى ان هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده » .

هذا هو الواقع بالضبط ! فان التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده . فمتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شئ نخسره وان بقى ما نكسبه ! .

ومع ذلك فان ملايينا من الناس قد حطموا حياتهم فى صورة غضب ، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض . ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلا من أن يحاولوا بناء آمانهم من جديد ، خاضوا معركة مريرة مع « الماضى » وامتثلوا للقلق الذى لا طائل وراءه .

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة « كارير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثلا ، أحد المشتغلين بالزيت فى نيويورك ، وهو من طلبتى . واليك قصته : لقد كنت ضحية ابتزاز مالى بالتهديد ، الأمر الذى لم أكن أو من بحدوثه خارج الشاشة البيضاء ! فقد كان لشركة الزيت التى أراسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التى نسلها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيها بعد أن بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الأولى التى وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارنى رجل ذات يوم ، وزعم أنه مفتش حكومى ، ثم طلب منى مالا نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقو الشركة ، وهدد بتسليم هذه الأدلة الى مكتب النائب العام اذا لم أمنحه ما يسكته ! .



« وكنت أعلم أنه لاجابة بى — انا شخصا — الى القلق — ولكنى كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسئولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة اذا تناهت الى ساحة القضاء ، فان الدعاية التى ستثيرها الصحف ستودى بعملى ، وكنت فخورا بعملى ، فقد أسسه أبى منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحلكت مريضا ، لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت أدور بذهنى كالمخبول فى دوائر لا منفذ لها : هل أدفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له : ان يفعل ما يشاء ، ثم حدث ، فى مساء يوم الاحد ، أن التقطت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذى كان يدرس لنا فى فصول كارنيجى ، وأخذت أطلع فى الكتيب الى أن استوقفتنى ما قاله « ويليس كارير » : « واجه أسوأ الاحتمالات » واذا ذاك سألت نفسى : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى اذا رفضت أن أدفع المال للرجل ، فرفع مستنداته الى النائب العام ؟ » وكان الجواب هو هذا : « خراب يبنى به عملى .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، اننى لن أسجن ، أو أقتل . كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستودى بشركتى » .

« وعندئذ قلت لنفسى : « حسنا ، فلنفرض أن العمل انهيار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذى يحدث بعد هذا ؟ » وأجبت : « قد أسعى للالتحاق بعمل . وليس هذا بمستعسر ، فاننى أعلم الشئ الكثير عن الزيت ، وهناك أكثر من شركة يسرها أن التحق بخدمتها » .

« وأحسست بعد ذلك بشئ من الارتياح . وبدأت ثورة عواطفى تخمد ، ولفرط دهشتى استطعت أن أفكر .

« فقد أصبح ذهنى من الصفاء بحيث وسعنى أو أواجه

الخطوة التالية وهى : محاولة انقاذ ما يكمن انقاذه . واذا جعلت افكر فى الحلول الممكنة ، بدت لى زاوية جديدة فى الموضوع . فلو انى شرحت لمحامى الخاص الموقف بحذافيره ، فقد اجد لديه مخرجا . . وقد يبدو من السخف اننى لم افكر فى مثل هذا من قبل ، ولكنى لم اكن افكر من قبل بل كنت قلقا . وعزمت على أن اتوجه الى محامى فى صباح اليوم التالى ، وذهبت الى الفراش فى تلك الليلة ، ورحت فى نوم عميق .

« فكيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحنى المحامى ، فى اليوم التالى ، ، بأن اتصد الى النائب العام ، وانضى اليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا وهنالك تملكنى العجب ، حين سمعت النائب العام يقول : ان هذا الرجل الذى جاغنى لبيتز اموالى بالتهديد ما هو الا مدع يحتال على الناس منذ شهور . منتحلا صفة مفتش فى الحكومة ، وان البوليس يجد فى اثره ! وما كان اروع هذا القول لنفسى ، واطلجه لفؤادى ، بعد ان قضيت ثلاثة ايام بلياليها قلقا مهتما ! .

وقد علمتنى هذه الحادثة درسا لا ينسى ، فلا اكاد اواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق ، حتى اعالجها بما اسميه « وصفة ويليس كارير العجوز » .

\*\*\*

فى الوقت الذى كان فيه ويليس كارير يعانى القلق من جراء آلات تنقية الغاز فى مدينة كريستال بولاية ميسورى ، كان ثمة رجل من مدينة « بركن بو » بولاية نبراسكا ، يعد وصيته ، كان هذا الرجل . ويدعى « ايرل هانى » يشكو قرحة فى « الاثنى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة اطباء بينهم اخصائى شهير فى امراض القرحة ، انه لا يرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبأن لا يقلق او ينزعج لشيء ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته !

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد « ايرل هانى » وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا ، فلم يعد له اذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع الى الموت الذى يسعى اليه بطيئا .

وفجأة اتخذ « هانى » قرارا مدهشا . قال فى نفسه : « اذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى امد قصير فلماذا لا استمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فاذا كان لى أن أنفذ هذه الامنية ، فالآن هو وقت التنفيذ » .

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر . وقد ارتاع أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغى لنا أن نحذرك أنك اذا أقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر » ولكنه أجاب : « كلا ! لن يحدث شئ من هذا ، فقد وعدت أقاربى الا يدفن جنمائى الا فى مقابر الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه اذا حان قضاؤه اثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة ، وهو يتمثل بقول عمر الخيام :

« انعم أقصى النعيم بما ملكك يداك .

« قبل أن توسد اللحد ، فلا شئ هناك .

« سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلاك .

« فلا شراب ، ولا غناء ، ولا نهاية بعد ذاك » .

الا أن « هانى » لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل الى زوجته مسز هانى خطابا يقول فيه : « لقد شربت النبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، وأكلت كل الوان الطعام ، حتى الالوان الدسمة منها التى كانت كفيلة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى انشاد الأغانى ، واكتسبت أصدقاء جدد ، وكنت أسهر الى منتصف الليل ، وعند ما وصلت الى الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة الى جانب الفقر والجوع الذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ

كففت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت الى بيع التابوت الذى صاحبه معى لأقرب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط .

وفى الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن « إيرل هانى » قد سمع « بوصفه » كاريير لعلاج القلق ، ولكنه قال لى أخيراً : « اننى أدرك الآن اننى كنت أطبق نفس المبادئ — أى مبادئ كاريير — دون وعى منى ، فقد وطدت نفسى على مواجهة أسوأ الفروض — وهو فى حالتى أنا — الموت ! ثم عملت على انقاذ ما يمكن انقاذه ، فعملت على استخلاص أكبر قدر من المتعة بما تبقى لى من عمر ، ولو اننى مضيت فى القلق ، فما من شك فى انى كنت سأعود على البأخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال « هانى » يعيش الى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجيمير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ... فإذا كان ويليس كاريير استطاع ان ينفذ عشرين ألف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك ان ينفذ نفسه من الابتزاز بالتهديد ، واستطاع « إيرل هانى » ان ينفذ حياته من الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، فلا ترى أنك تستطيع بها ان تحل بعض مشكلاتك التى كنت تظن ان لاهل لها؟  
وانذن فالقاعدة رقم ٢ هى :

إذا كانت لديك مشكلة تبعث على اقلق ، فطبق « وصفة »  
ويليس كاريير السحرية متخذاً هذه الخطوات الثلاث :

١ — اسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن ان يحدث لى ؟

٢ — هبىء نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .

٣ — ثم اشرع فى انقاذ ما يمكن انقاذه .

# الفصل الثالث

## ماذا يصيبك من القلق ؟

» ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون

كيف يكانحون القلق يموتون مبكرا »

( الدكتور الكسيس كاريل )

منذ وقت مضى . طرق بابى جار لى . وحثنى وعائلتى على أن نطعم ضد الجدرى ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد أخذهم الرعب الى مراكز التطعيم التى جندت أكثر من ألفى طبيب وممرضة ، وصلوا الليل بالنهار فى تطعيم الجموع المحتشدة ، وكان السبب فى ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدرى ، ومات منهم اثنان .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس !

ولقد عشت فى نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق بابى أحد ليحذرنى من مرض يدعى القلق ... هذا المرض الذى سبب فى خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر فى الأنفس أكثر مما سببه الجدرى بعشرة آلاف ضعف .

نعم ! لم يطرق أحد بابى ليحذرنى من أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهييار عصبى ، مرجعه فى معظم الاحوال، الى القلق . ومن ثم فأتى اكتب هذا الفصل لاطرق بابك — أيها القارئ — واحذرك !

كتب الدكتور « الكسيس كاريل » الحائز على جائزة نوبل في الطب ، يقول : « ان رجال الاعمال الذين يكافحون القلق يموتون مبكرا » . ومثل رجال الاعمال في ذلك الزوجات ، والأطباء والفيلة حملة قوالب الطوب .

منذ بضعة أعوام ، أمضيت اجازتى ، متجولا بسيارتى في تكساس ، ونيومكسيكو ، مع الدكتور جوبر ، وهو احد اطباء شركة « سانتافى » للسكك الحديدية ، ولقبه الكامل هو « كهر اطباء اتحاد مستشفيات جالت » ، وكولورادو ، وسانتافى « ودار حديثنا حول القلق . فقال : « ان فى استطاعة سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون الى الأطباء ، أن يعالجوا انفسهم بأنفسهم ، اذا هم تخلصوا من القلق والخاوف التى تسيطر عليهم . ولا تحسبن اننى اقصد بذلك الى ان امراضهم وهمية ، بل هى حقيقية لها ألم يعادل ألم الأسنان التالفة ، وربما كان أشد منها بمئات الاضعاف . واذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والارق والصداع ، وبعض انواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة ، وأنا اعلم ما اقول ، فأنا نفسى قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة .

« فان الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الاعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر فى اعصاب المعدة ، ويحيل العصارات الهاضمة الى عصارات سامة تؤدى فى كثير من الاحيان الى قرحة المعدة » .

ويقول الدكتور « جوزيف ف. مونتاجى » مؤلف كتاب « اضطرابات المعدة العصبية » (١) : « ان قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكنها تأتى مما « ياكلك » .. » .

ويقول الدكتور « و. س. الفاريز » الطبيب بمستشفى مايو الشهير : « كثيرا ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الاحساس » . وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى « مايو » وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الإطلاق ، بل أساسه الخوف ، والقلق ، والبغضاء والأتانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة .

لقى الدكتور « هارولدس . هاين » الطبيب بمستشفى « مايو » رسالة في اجتماع « الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية » قال فيها : انه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال ، من أعمار متجانسة معدليا ١١ سنة . فأتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب ، وهى : « اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم » أفليس محزنا أن تتحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ أهذا هو ثمن النجاح ؟ وهل يعد ناجحا ذلك الذى يشتري نجاحه بقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ؟ وما الذى يفيد المرء اذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع إلا أن ينام فى مخدع واحد ، فى وقت واحد ، ولما وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات فى اليوم ، فما الفرق بينه ، فى هذا . وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض بمعوله ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر استغراقا فى النوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذى الجاه والسطوة . واننى صراحة ، أفضل أن أكون مزارعا بسيطا فى « الألباما » أعزف على قيثارتى اذا ما خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجائر — فان أشهر منتج للسجائر في العالم كله ، سقط أخيراً ميتاً بالسكتة القلبية ، وهو يحاول أن يلتهم الراحة في غابات كندا .

لقد جمع الملايين ، ثم سقط ميتاً في سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر في اجتلاب ما يسمى « النجاح » أو « المجد » .

وفي اعتقادي ، أن هذا المالى الكبير ، برغم كل ما جمع من ملايين ، لم يئل من النجاح مثلما نال أبى — وقد كان مزارعاً بسيطاً في ميسورى — الذى مات في سن التاسعة والثمانين ، ولم يخلف دولاراً واحداً .

لقد صرح « اخوان مايو » أصحاب المستشفى المعروف باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخادع في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمية .

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس ، تحت مجهر قوى في معمل حديث ، لبنت صحيحة سليمة كأعصاب جاك ديمبسى — بطل الملاكمة المعروف — فهذه الاضطرابات العصبية ، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب ، وانما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، واليأس .

لقد قال أفلاطون : « ان أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد ، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول ! فالآن فقط ، بدأنا ننشئ نوعاً من الطب يسمى (Psycho Somatic Medecine) « الطب النفسى الجسمانى » ، وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس في آن معا .

نعم . لقد هزم الطب ، أو كاد ، الأمراض التى تسببها



الجراثيم ، كالجدرى ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ، ولكنه — أى الطب — وقف عاجزا أمام القلق ، والحدف ، والكراهية ، واليأس ، فى حين ان ضحايا هذه الامراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الاطباء ان واحدا من كل عشرين امريكا ، سوف يقضى جانبا من حياته فى مصح للأمراض العقلية . ومن الحقائق المريرة ان واحدا من كل ستة شبان ، تقدموا للالتحاق فى الخدمة العسكرية فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، رد على اعتقاله لانه مريض أو ناقص عقليا .

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، ان يكون الخوف او القلق من العوامل المؤدية الى الجنون . فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها ، يفصم علاقاته ببيئته ، ويتراجع الى حلم من نسج خياله ، وبذلك يذل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعو الى القلق . . وهذا هو الجنون .

فوق مكتبى ، وانا اكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد بودولسكى » . عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء » (١) ، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

ماذا يفعل القلق بالقلب — ضغط الدم الذى يغذيه القلق — الروماتيزم قد يسببه القلق — قلل من القلق من اجل معدتك — كيف يسبب القلق البرد — القلق والغدة الدرقية — القلق ومرض البول السكرى « ! .

ومن الكتب القيمة الأخرى فى موضوع القلق ، كتاب « الانسان

Dr. Edward Podolsky ' "Stop worrying and (I)  
Get Well"

عدو نفسه « للدكتور كارل مننجر (١) ، الطبيب في عيادة مايو للطب النفسى . والدكتور مننجر في كتابه هذا يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك اذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فاذا أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فاقرا هذا الكتاب ( أى كتاب الدكتور مننجر ) . اقراه ، ثم اعطه لأصدقائك ليقراوه . ان ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصح من استغلاله في هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيّب الثمرات .

ان القلق يجعل من أصلب الرجال عودا ، مريضا واهنا ، وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة .

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، انهارت خلالها جيوش « الجنرال لى » ، وتحطمت قوتها المعنوية ، واضناها الجوع ، ومر عليها وقت كانت فيه فُرق بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات في خيامها وهى تصرخ ، وتبكي ، وتترأى لها الرؤى المزعجة ، لقد دنت الخاتمة ، وأحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطباق بمدينة « رتشموند » ، كما أحرقوا البناء ، وفروا من المدينة تحت جناح الظلام ، بينما اللهب المنذلع يشق أستار الظلام .. وجد « جرانت » في تعقبهم ، والاطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريدان » يطاردونهم من الأمام . وهم يخربون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعانى صдаعا شديدا ، واعتكف في بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد جاء في مذكراته عن تلك الفترة قوله : لقد قضيت الليل في معالجة قدمى بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن أشفى في الصباح ! وقد شفى في الصباح التالى ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن

انسحب في شفاؤه لم يكن البخار ولا العقار ، انما ضابط من ضابط  
الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملا اليه خطابا من  
« الجنرال لى » يبدى فيه رغبته في التسليم !

ويقول جرانت في مذكراته : « عندما جاعنى الضابط ، كتب  
ما ازال اعانى الصداق ، وفي اللحظة التى انطلعت فيها على  
محتويات الرسالة ، شفيت تماما » ! .

ان مرض الجنرال جرانت كان يرجع اذن الى القلق ، والتوتر-  
واحتياج العواطف . وقد شفى بمجرد ان هدأت عواطفه ، وتجددت  
في نفسه الثقة ، ونشوة الظفر .

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف « هنرى مورجنتاو »  
وزير المالية في عهد الرئيس « فرانكلين روزفلت » ان القلق قد  
سبب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء في مذكراته ان استشعر  
القلق عندما اشترى الرئيس ١٠٠.٠٠٠ رطل ( بوشل ) من القمح .  
عسى ان يرتفع سعره . فقد كتب في مذكراته يقول : « لقد أحسست  
فملا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت الى بيتى ولزمت  
فراشى مدى ساعتين بعد الغداء » .

ولو اننى اردت ان ارى ما يفعله القلق بالناس . فليس على ان  
اذهب الى مكتبة أو الى طبيب ، بل ما على الا ان اطل من نافذة  
بيتى . حيث اكتب هذا الكتاب ، فأرى في حى واحد ، بيتا سبب  
فيه القلق حالة انهيار عصبى ، وبيتا آخر سبب فيه القلق مرض  
البول السكرى .

ومن الحقائق المعروفة : انه عند ما تهبط قيمة الأسهم في  
البورصة ، ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضاربين ! .  
عندما انتخب الفيلسوف الفرنسى « مونتاني » Montaigne  
عمدة ، في مسقط رأسه — بوردو — قال لمواطنيه : « اننى على  
استعداد لأن اهيمن على شئونكم بيدى ، لا بكبدى ورنتى » .

أما جارى الذى سبب له القلق مرض البول السكرى . فقد هيمن على عمله فى البورصة بدمه وأعصابه ، لا يبيديه . فأوشك أن يقتل نفسه .

إن القلق يسعه أن يضجرك فى مقعد ذى عجلات من وطأة الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور « رسل لى . سيسيل » المدرس فى كلية الطب بجامعة كورنل ، والاختصاصى العالمى فى داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل وهى :

١ — فشل يصيب الإنسان فى الزواج .

٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .

٣ — الوحشة والقلق .

٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبيعى أن هذه العوامل الأربعة : تتفرغ عنها عوامل أخرى كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل .

مثال ذلك أن صديقا لى أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست شركة الغاز التى كان يعمل بها ، فمرضت زوجته بداء التهاب المفاصل ، ولم ينفع فى علاجها الأدوية والعقاقير . فلما التحق زوجها بعمل آخر ، وتحسنت أحواله المالية ، شفيت زوجته فى الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها .

بل إن القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك كونيلى » فى خطاب القاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان » : « إن الانفعالات التى يسببها القلق ، والخوف ، والنزاع الدائم » قد تصيب ميزان الكلسيوم فى الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها ، وتحدث الدكتور « ماك كونيلى » عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة ، الى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض نجائى . فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضتها زوجته فى المستشفى : الى اقتلاع سبع أسنان .

هل سبق لك أن شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد في الغدة الدرقية ! لقد شاهدت أنا بعض المصابين بهذا الداء . فوجدتهم يرتعدون ويهتزون ، ويلوح عليهم ، كأنها يوشك الخوف أن يقتلهم ، ذلك لأن ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنها هي اتون اشتدت وقدة النار فيه ، فإذا لم تهدأ هذه الوقدة ، بواسطة عملية جراحية ، أو علاج سريع ، فقد يموت المريض ، أو بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت الى فيلادلفيا بصحبة صديق لى يعانى تضخما في الغدة الدرقية ، ليزور اخصائيا شهيرا في هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التى علقها هذا الطبيب داخل اطار في غرفة الانتظار بعيادته ؟ ها هي ذى ، فقد دونتها اذ ذاك على ظهر مظهره .

## الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدى الى الاسترخاء ، ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتى : ثق بالله واعتمد عليه . اعط بدتك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . انظر الى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا ان الصحة والسعادة من نصيبك » .

وكان اول سؤال وجهه الطبيب الى صديقى هو : « اى انفعال ، عنيف سبب لك هذا ؟ » ثم انه ائذ صديقى ان يكف عن القلق والا اصيب بمضاعفات اخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكرى . ثم اردف الطبيب الشهير يقول : « وهذه الامراض كلها بنات عبومة وخؤولة » ، وهو على حق ، فانها كلها تتفرع عن القلق .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما الالامعة « ميرل اوبيرون » ، فصرحت لى بأنها طالما رفضت الاذعان للقلق ، فهي تعلم أنه جدير بتحطيم اهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء . وهي

جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، أن أظهر على الشاشة البيضاء ، استولى على الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم أكن أعرف أحدا في لندن ، حين كنت أبحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن احدا منهم لم يقبل أن يستخدمنى . ولم أكن فى تلك الاثناء ، قلقة وحسب بل كنت جوعى ايضا . فقد عشت اسبوعين على الخبز والماء ولا شيء غيرهما . ولكنى قلت لنفسى : يا لى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة ، وأنا بعد لا عهد لى بالتمثيل ولا خبرة . ما لم أكن جميلة فانتة ! »

« وقصدت الى المرأة . وحين تطلعت اليها هالنى ما ناله القلب من جمالى ! رايت التجاعيد قد بدت على وجهى ، ولمحت معالم القلب مرتسمة عليه ، وهناك قلت لنفسى : ان اكف عن القلب فى التو واللحظة ، فان جمالى — وهو الشيء الوحيد الذى يؤهلنى للظهور على الشاشة — خلىق بأن يتقوض ويتشوه . وقد كفت عن القلب ، وكان جمالى هو السبب الاول فى اشتغالى بالتمثيل . »

والحق انه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلب ، انه يمسح الوجه ، ويصيبه بالتجاعيد ، ويحدث فيه تجاويف وتعاريج قبيحة منفرة ، بل انه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر ، وقد ينتزع من منبته . وهو الى ذلك يغضن البشرة ، ويتسبب فى كثير من امراض الجلد .

### \* \* \*

لقد اثبتت الاحصاءات ان القلب هو القاتل رقم (١) فى امريكا . ففى خلال سنى الحرب العالمية الاخير ، قتل من ابنائنا نحو ثلث مليون مقاتل ، وفى خلال هذه الفترة نفسها قضى داء القلب على مليونى نسمة . ومن هؤلاء الاخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلب ، وتوتر الاعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الاسباب الرئيسية التى حدثت بالدكتور « الكسيس كاريال » الى أن يقول : « ان رجال الاعمال الذين

لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

وقلما يمرض الزوج في جنوب أمريكا ، والصينيون مثلا ،  
بأمراض القلب ، فهؤلاء أقوام يأخذون الحياة مأخذا سهلا لينا .

وانك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد  
عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسبب  
نفسه ! فان الأطباء يحيون حياة متوترة عنيفة ، ويدفعون الثمن !  
وفي هذا يقول العالم النفساني وليم جيمس : « ان الله يغفر لنا  
أخطائنا ، ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط ! » .

واليك حقيقة مذهشة قد يصعب عليك تصديقها : ان عدد  
الأمريكيين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض  
منى اختلافها ! فلماذا ؟ .

الجواب : في معظم الأحوال هو : القلق .  
عندما كان القادة الصينيون القساة في الأزمان الغابرة ، يريدون  
تعذيب أسراهم ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضعونهم تحت صنوبر  
يقطر منه الماء قطرة قطرة ، فاذا هذه القطرات المتساقطة على  
رعوس الأسرى على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقات المعاول ،  
وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا الى الجنون ، وهذه الطريقة نفسها في  
التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون في عهد محاكم التفتيش ،  
والألمانيون في مسكرات الاعتقال ، في عهد هتلر .

والقلق اشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو يدفع  
بالناس الى الجنون والانتحار .



عندما كنت فتى ريفيا في « ميسوري » ، كان يغشائي خوف  
قاتل وانا أستمع الى الواعظ « نيللى سنداى » وهو يصف نار  
الجحيم في الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم اذى  
يسببه القلق في الدنيا ، وهو لعمرى الله منه قساوة !

اتحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة ؟ اقرأ اذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل « ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون — ولا ريب من الأمراض العصبية » فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلى ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؟ اذا كنت انسانا طبيعيا : فسيكون جوابك : « نعم » ، فان للكثيرين منّا من القوة أكثر مما يدركون ، وفي داخل انفسهم قوى من المحتمل انهم لم يستخدموها اطلاقا . كما قال « ثورو » فى كتابه الخالد « والدين » (١) : « لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعا من أن للانسان مقدرة فائقة على اعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود — فلو أن انسان سعى الى أن يحيا الحياة التى يتصورها فى خياله . فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال » .

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم من توة الارادة والقوى النفسية الكامنة مثلها للسيدة « أولجا جارفى » التى عرّضتها فى بلدة « كورداليه » بولاية ايداهو .. فقد اكتشفت هذه السيدة أن فى استطاعتها ، برغم كل الظروف المؤلة التى أحاطت بها أن تطرد القلق .

وهاهى قصة السيدة أولجا كما روتها لى : « منذ أكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوما على بالموت البطيء ، الشديدا الألم ، بسبب مرض السرطان ؟ وقد أيد هذا « الحكم » أشهر الأطباء فى هذه البلدة ، وكنت شابة . ولم أكن لأرغب أن أموت . وفى خضم يأسى المروع ، اتصلت بطبيبى تليفونيا فى « كيلوج » وصرخت فيه باليأس الذى يغمر قلبى . فقال لى . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهاك ؟ البست لك مقدرة على الكفاح ؟ انك ستموتين ! لو ظلت تصرخين هكذا ، نعم ان حالتك سيئة ، حسن . اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكفى عن القلق ، ثم افعلى شيئا » ، وعندئذ أخذت على



نفسى عهدا صارما الا أستسلم للقلق ، والا أصرخ . فاذا كان للقلق تأثير لعى الجسم فانى سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف أعيش .

وكانت الكمية المقررة لى من أشعة « اكس » لعلاج السرطان — الذى وصل معى الى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديو — هى عشر دقائق ونصف دقيقة يوميا لمدة ثلاثين يوما ، ولكن أطبائى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يوميا مدى ٤٩ يوما ، وبرغم أن عظامى برزت من جسدى ، وبرغم أن قدمى تصلبتا كالرصاص ، فاننى لم أصرخ قط ، بل كنت ابتسم ، أو على الأصح كنت أقسر نفسى على الابتسام .

« ولست من حماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفى من السرطان ، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض . وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، وانفضى فى ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور «هاك كافرى» : « واجهى القلق ، كفى عن القلق ، وافعل شيا » .

ولسوف اختتم هذا الفصل بالتمهيد الذى اخترته له ، وهو قول الدكتور كاريل .

**« ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .**

أكان الدكتور كاريل يقصدك انت بهذه العبارة ؟

## الجزء الأول في سطور حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

### القاعدة رقم ١ :

إذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير وليم  
أوسلر : عش في نطاق يومك ، ولا تقلق على المستقبل .  
عش اليوم حتى يحين وقت النوم .

### القاعدة رقم ٢ :

عندما تأخذ المشكلات بتلابيبك — في المرة القادمة —  
ولا تستطيع منها فكاً ، جرب الطريقة السحرية التي فعلها  
ويليس كاريير . اسأل نفسك :

( أ ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث ؟  
( ب ) هيء نفسك ذهنياً لقبول أسوأ الاحتمالات إذا  
لزم الأمر .

( ج ) حاول أن تنقذ ما يمكن انقاذه من هذا الاحتمال  
الذي هو أسوأ الاحتمالات ، والذي أعددت  
نفسك ذهنياً لقبوله .

### القاعدة رقم ٣ :

ذكر نفسك دوماً بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق  
من صحتك ، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف  
يكافحون القلق يموتون موتاً مبكراً .

## الجزء الثاني

### الطرق الأساسية لتحليل القلق

## الفصل الرابع

### كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

ان لى ستة من الخدم المخلصين  
عنهم تعلمت كل ما أعلم علم اليقين  
سماؤهم هى: ماذا ، ولماذا ، ومتى  
وكيف ، وأين ، ومن !  
( رديارد كبلنج )

هل تزيل « الطريقة السحرية » التى ابتكرها كايير — والنى  
اتينا على شرحها فى الفصل الثانى من الجزء الاول — كل أسباب  
القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقى أن نتعلم الخطوات  
الأساسية الثلاث التى يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء  
عليها ، وهذه الخطوات هى :

- ١ — استخلص الحقائق .
  - ٢ — حل هذه الحقائق .
  - ٣ — اتخذ قرارا حاسما ، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار .
- لقد علمنا أرسطور هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها  
بدوره ، وأنت وأنا لا محيص لنا من استخدامها اذا كان علينا أن

نحل المشكلات التى تعيننا ، وتحيل أيامنا وليالينا الى جحيم لا يطلق .

ودعنا نناقش الخطوة الاولى : **استخلص الحقائق** .

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا مالم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلاتنا ! فبدون الحقائق لن نملك الا أن ندور حول المشكلة فى دوائر لا نهاية لها . وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وانما ابتدعها منذ عشرين عاما « هربرت هوكس » عميد كلية كولومبيا . فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لى مرة : « ان نصف المشكلات التى تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التى تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . فمثلا . اذا كانت لدى مسألة يتحتم .على أن أنهىها فى الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فاننى مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يجين الثلاثاء القادم . ثم الى أن يحين الثلاثاء القادم ، أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بها . ولسنت أقلق ، أو اضطرب ، أو أقضى الليالى مسهدا ، وانما كل ما أفعله هو أن أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة . فاذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة فى ذهنى ، وفى هذا اكر العون على انهاؤها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفى استطاعتى أن أقول مخلصا ان حياتى أصبحت خلوا من القلق على الإطلاق . وقد وجدت أن الانسان اذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .

ودعنى أكرر هذا القول : « اذا بذل الانسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ اننا قلما نعى بالحقائق اطلاقا .  
واذا حدث ان حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فانه يتصيد منها  
ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها ، اى  
انه يسعى الى الحقائق التى تبرر عمله ، وتتفق مع أمانيه ،  
وتتفق مع الطول السطحية التى يرتئها . وفى ذلك يقول «أندريه  
موروا » : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو فى  
أعيننا معقولا : أما ما يناقض رغباتنا فانه يثير غضبنا » . فهو  
من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول الى حل  
لمشكلاتنا ؟ أولسنا نسخر من الشخص الذى يقبل على حل  
مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن  $2 + 2 = 5$  ؟ ومع ذلك  
فكثيرون جدا فى هذا العالم ، يحيلون حياتهم الى سعيم ، باصرارهم  
على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة ، وربما خمسمائة ! فما  
العلاج ؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نعمل  
مثلا فعل العميد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة  
بطريقة محايدة .

وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق . فاننا حين يعترينا  
القلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على  
رؤية الحقائق مجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولمست نفعهما :

١ — عندما أحاول استخلاص الحقائق انظاها كأنها  
استخلصها ، لا لنفسى وانما لشخص آخر . وهذا الاتجاه الذهنى  
يساعدنى على اتخاذ نظرة محايدة الى الحقائق ، مجردة من  
العاطفة .

٢ — فى اثناء جمع الحقائق ، انظاها كأنى ممثل الاتهام فى  
ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر احاول استخلص الحقائق المضادة  
لمصلحتى .

ثم أدون المجموعتين من الحقائق : التى فى مصلحتى ، والتى  
تنافى مصلحتى ، وأدرسهما جيدا ، وغالبا ما أجد الراى السديد  
شيئا يتوسط هذين النقيضين .

هذه هي الفكرة التي أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ، ولا العلامة « اينشتين » ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية ، من الذكاء والالمية ، بحيث تصل الى قرار حصيف ، لو رأى سديد في أية مشكلة ، ما لم تحصل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدة الاولى لحل مشكلتنا هي : **استخلص الحقائق افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .**

على ان الحصول على الحقائق التي تغمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحلها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة ان من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها ، بل ان مجرد تدوين الحقائق التي تحيط بمشكلتنا ، هو في حد ذاته شوط طويل في طريق الوصول الى قرار معقول .. وفي ذلك يقول «تشارلس كيترنج» : « المشكلة المدونة تفاصيلها هي مشكلة نصف محلولة » .

ودعني أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ولناخذ « جالن ليتشفيلد » مثلا . وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجلا من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى نجاحا . وكان ليتشفيلد في الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنغهاي ، وهذه هي قصته كما رواها لي حين استضافته في منزلي :

« وعندما غزا اليابانيون هاربور » وبدأوا يتدفقون على شنغهاي ، كنت اذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة » في شنغهاي ، فما لبثوا أن أرسلوا الى ضابطا برتبة أدميرال ، يطلب الى تصفية ممتلكات الشركة ، ولم يكن لي خيار في الأمر ، فاما أن اتعاون مع الغزاة ، واما ... و « اما » الثانية هذه ، ليس لها الا معنى واحد ... الموت ! .

« وبدأت أنفذ ما أمرت به .. واعدت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير انني أسقطت من هذه القائمة

مبلغا قدره ٧٥٠.٠٠٠ دولار ، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل في « هونج كونج » ولكنى برغم ذلك ، ساورنى الخوف خشية أن يكون مصرى الموت في الماء المغلى ، اذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! .

« ولم أكن في مكتبى بالشركة حين تم اكتشاف ذلك . ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أنبأنى تليفونيا بأن الأدميرال اليابانى تميز غضبا ، ووصفنى باللص الخائن .

نعم ! لقد تحدثت الجيش اليابانى ، وليس لهذا الا عقاب واحد ، هو الزج بى في السجن الذى يسمونه « بيت الجسر » .

« بيت الجسر ؟! السجن الذى يتخذة الجستابو اليابانى مكانا للتعذيب ؟ . . لقد عرفت أشخاصا تخلصوا بالانتحار من عذاب هذا السجن ، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم في هذا السجن ، وها هو دورى قد حل .

« أنبأنى رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ، وكنت خليقا أن أهلك رعبا ، لو لم تكن لى طريقة خاصة أتبعها في حل مشكلاتى ، فمئذ سنين مضت ، كنت كلما استولى على القلق ، أعمد الى الآلة الكاتبة وأدون على ورقة سؤاليين . وهما :

« ١ — علام يساورنى القلق ؟

« ٢ — ما الذى يسعنى أن افعله لأكف عن القلق ؟

« وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفويا لا تحريريا ، ولكن وجد أن تدوين الاجابة يوضح معالم تفكيرى . ومن ثم قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الالباء ، الى غرفتى في جمعية الثبان المسيحية بشنغهاى ، وعمدت الى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

« ج : لأننى أخشى أن يزج بى فى سجن « بيت الجسر »  
غدا صباحا .

« س : ما الذى يسعنى أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وعندئذ انفتحت ساعات طويلة فى التفكير ؟ وخلصت من  
التفكير الى مناهج اربعة . أستطيع أن انهجها فدونتها ، ودونت  
معها كافة احتمالاتها :

« ج ١ — أستطيع أن أوضح الأمر للأدميرال اليابانى ،  
ولكنه لا يتكلم الانجليزية ، واذا حاولت أن أستعين بمرجم ، فقد  
أثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ  
القلب ، ولعله يفضل أن يزج بى فى « بيت الجسر » على أن  
يفاقشنى فى الأمر .

« ٢ — أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة ، ولكن هذا  
محال ! فانهم يقتفون خطواتى على الدوام ، ويتحتم على أن  
اسجل مواعيد دخولى وخروجى ، حيث أقيم بجمعية الشبان  
المسيحية ، ولو أننى حاولت الهرب ثم قبضوا على ، فأتى أقتل  
رميا بالرصاص .

« ٣ — أستطيع أن أمكث هنا فى غرفتى ولا أذهب الى  
الشركة ثانية . لكننى أن فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال اليابانى  
فى أمرى ، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا على ، ويزجوا بى فى بيت  
الجسر ، دون أن يعطونى فرصة لأنبس بكلمة .

« ٤ — أستطيع أن أذهب الى مكتبى فى الشركة صباح يوم  
الاثنين كعادتى ، وكأن شيئا لم يحدث ، فاذا فعلت ، فمن المحتمل  
أن يكون الأدميرال مشغولا جدا ، فلا يذكر فعلتى ، واذا ذكرها  
فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت ، فلا يناقشنى فى الأمر ،  
وحتى اذا ناقشنى فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر ،



واذن فذهابى الى المكتب صباح يوم الاثنين ، وكأن شيئاً لم يحدث  
يمنحنى فرصتين للنجاة .

وبمجرد أن انتهيت من تغليب أوجه النظر فى المسألة ،  
واعترمت تنفيذ الخطة الرابعة ، أحسست بالراحة التامة ،  
وزايلنى القلق .

« وعندما دخلت مكتبى صباح يوم الاثنين ، وجدت الأدميرال  
جالسا والسيجارة فى فمه ، فحلق فى كعادته ، ولم يقل شيئاً  
حينئذ ، ولا فى الأيام التالية ! وبعد ستة أسابيع دعى الأدميرال  
الى طوكيو ، وبذلك اختتمت متاعبى ، وحلت مشكلتى .

« ولعللى أدين بنجاتى من موت محقق لجلستى تلك ، بعد  
ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى يمكنى  
اتخاذها ، وعواقب كل منها ، ولو أننى لم أفعل هذا ، فربها  
ترددت ، واضطربت ، وأقدمت على عمل غير مدروس توحده  
الى اللحظة ، ولو أننى لم أفكر فى مشكلتى ، وأنته الى قرار حاسم  
فربما انتابنى القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمنى النوم ليلاً ،  
وربما ذهبت الى المكتب صباح الاثنين التالى ، وقد ارتسم القلق  
والانزعاج على وجهى ، وهذا وحده كان كفيلاً باثارة شكوك  
الأدميرال اليابانى .

« ولقد أثبتت لى التجربة مرة بعد أخرى ، الفائدة العظمى ،  
لاتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول  
المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال الى الانهيار  
العصبى ، وقد وجدت أن مقدار خمسين فى المائة من القلق يتلاشى  
بمجرد أن أصل الى قرار حاسم ، واضح المعالم وأن أربعين فى  
المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدأ بتنفيذ القرار الذى  
اتخذته . ومن ثم فأنا أطرده تسعين فى المائة من القلق ، باتخاذ  
هذه الخطوات الأربع .

« ١ — تدوين الأسباب التى أثارت قلقى بوضوح تام .  
( م ه — دع القلق )

« ٢ — تدوين الخطوات التى أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

« ٣ — اتخاذ قرار حاسم .

« ٤ — البدء فى تنفيذ القرار الذى توصلت اليه » .

ومستر « جاليه ليتشفورد » هو الآن مدير فرع الشرق الانصى لشركة « ستار ، وبارك ، وفريمان » بنيويورك ... الا ترى أن طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، ومفضلا عن هذا فانها تنتهى بالقاعدة رقم (١) التى لا غناء عنها فى مكافحة القلق وهى : **افعل شيئا للقضاء على القلق . فما لم تفعل شيئا ، فإن محاولتك استخلاص الحقائق ليست الا مضيعة للوقت والجهد .**

قال وليم جيمس : « عندما تتوصل الى قرار وتأخذ فى تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا » ويفصد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارا ، فلا تتردد ، ولا تحجم . ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والاهام ، ولا تنظر الى الوراء بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هباب ولا وجل .

سألت مرة ، « وايت فيلبس » وهو أحد الرجال البارزين فى صناعة البترول فى أوكلاهوما ، كيف كان ينفذ قراراته فأجاب : لقد وجدت أن الاستمرار فى التفكير فى إحدى المشكلات الى أبعد من مدى معين ، يخلق القلق ويولد الاضطراب . فانه يأتى وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه ، فمتى اتخذت قرارا أعمد الى تنفيذه دون أن تلتفت الى الوراء » .

لماذا لا تطبق طريقة « جاليه ليتشفورد » فى التو واللاحظة على إحدى مشكلاتك التى تسبب لك القلق ؟

هذا السؤال رقم (١) : لماذا يساورنى القلق ؟ ( ضع

جابتك هنا في المكان المخصص للإجابة تحت كل سؤال ( .

الجواب :

السؤال رقم (٢) : ماذا أستطيع أن أفعل للقضاء على القلق؟

الجواب :

السؤال رقم (٣) : ما هي أفضل وسيلة اتخذها للقضاء على القلق ؟

الجواب :

السؤال رقم (٤) : متى أبدأ بتنفيذ هذه الوسيلة ؟

الجواب :

## الفصل الخامس

### كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال ، فملكك تقول لنفسك في هذه اللحظة : ما أسخف عنوان هذا الفصل ! انى خبرت عملى عشرين عاما او يزيد، فلا شك اننى ادرى الناس بجواب هذا السؤال . . . أن مجرد التفكير في أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملى ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى لهو السخف بعينه! والحق معك . فقد كنت سوف أشعر . هذا الشعور نفسه لو اننى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة اعوام . فانه يزجى وعودا كبارا ، وما أرخص ازجاء الوعود .

نعم ! أنت محق في اننى لا استطيع معاونتك على طرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك . فأنت وحدك الذى يسعك هذا ولكن الذى ابتغيه هو أن أطلعك على تجارب اشخاص مثلك ، وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم ادع لك الباقى تتكفل به .

ولعلك تذكر اننى في صفحة ٥٦ من هذا الكتاب — اقتبست قول الدكتور « الكسيس كاريل » : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » . . . فاذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، أفلا تراها صفقة رابحة لك ان أنا عاونتك على طرد عشرة في المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ . . . ولعلك تقول : « نعم » ؟ وحسنا ! فماذا أريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين في المائة من قلقه فحسب ، بل خمسة وسبعين في المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضيع سدى في اجتماعات لانتتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل فى أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو أحد أصحاب دار « سيمون وسكستر » للنشر ، بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

واليك تفصيل التجربة التى مر بها « ليون شيمكن » كما رواها هو :

« دابت مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدى لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فاذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا ننسأل : هل نفعل هذا ؟ أم ترى نفعل ذاك ؟ أم يحسن الا نفعل شيئا على الاطلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، ونتململ فى مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل وندور حول الموضوع المطروح للبحث فى دوائر مغلقة لا منفذ لها ، فاذا أقبل المساء ، وجدت نفسى منهك القوى متعبا . وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال الى نهاية حياتى ، فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أجدى فى بحث مسائل العمل من هذه ، ولو أن انسانا أخبرنى اذ ذاك أن فى استطاعتى توفير ثلاثة أرباع الوقت الذى أبدده هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة أرباع الجهود العصبى الذى أبذله ، لحسبته من أولئك الواهمين المتفائلين .

ثم تصادف أن عنت لى فكرة ، عمدت الى تطبيقها ، فاذا هى تعود على بأحسن الثمرات ، فضلا عن الراحة التى كنت أنشدها وأحسبها ضربا من الخيال . ومازلت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التى كان لها فعل السحر فى انتاجى ، وصحتى، وسعادتى .

« أقول انها كالسحر .. وهى حقا كالسحر وبسيطة للغاية واليك تفصيلها :

« أولا : كففت فى التو عن نظام المناقشة الذى كنت التزمه

اثناء اجتماعى مع مساعدى ، ذلك النظام الذى كان يقضى بأن يسرد على المساعدون تفاصيل الأخطاء التى وقعت ، أو المشكلات التى صادفتهم ، ثم يسألوننى : ماذا نحن فاعلون ؟

« **ثانياً :** وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لى أولاً مذكرة تشمل الإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة :

« ١ — ما هى المشكلة ؟ ( وقد تعودنا ، فيما مضى ، أن ننفق ساعة أو ساعتين فى مناقشة حامية دون أن نرى ما هى المشكلة على وجه التحديد ! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر أحدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح ) .

« ٢ — ما هو منشأ المشكلة ؟ ( وإذا أرجع بذاكرتى الى الوراء ، يروعنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التى دفعت المشكلة الى حيز الوجود ) .

« ٣ — ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ ( وفيما مضى كان كل منا يقترح حلاً فيجادلّه زميل له ، وكثيراً ما كانت الخواطر تهتاج فتنأى بنا عن الحل المقترح ، وفى نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التى عرضنا لها اثناء المناقشة ) .

« ٤ — ما هو أفضل الحلول ؟ ( وقد اعتدت من قبل ، أن ادخل قاعة الاجتماع مع مساعدى الذين أرهقهم القلق ساعات طوال ، فحدا بهم الى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلاً محدداً ) .

« وكان من نتيجة هذه الخطّة أن قلّ التجاء مساعدى لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكى يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة ، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة ، فإذا توفرت لهم الحقائق كافة ، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقي يحتاج الى معاونتى .

وحتى اذا اوجبت الظروف مشاورتى ، فان المناقشة لا تستغرق  
أكثر من ثلث الوقت الذى كانت تستغرقه فيما قبل ، لأنها — أى  
المناقشة — تسير فى طريق مرسوم .

» ونحن الآن ، بفضل هذه الخطة ، نستهلك وقتا ضئيلا  
فى القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا فى « العمل » على تلاقى  
هذه الأخطاء .

وحدثنى صديقى « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع  
عقود التأمين على الحياة ، الناجحة فى هذا المضمار ، بأنه  
استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه  
أيضا ، بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التى أسلفنا ذكرها . قال لى  
مستر بتجر :

» عندما بدأت الاشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تملؤنى  
حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملى . ثم حدث أن تجمعت  
فى طريقي العقبات والصعاب ، فانتابنى اليأس ، وبدأت احتقر  
العمل وأفكر فى تركه . وكنت خليقا بأن أتركه فعلا لو لم يخطر  
لى ذات صباح ، أن أحاول الوصول الى أسباب القلق الذى  
يساورنى .

» ١ — سألت نفسى : ما هى المشكلة بالضبط ؟

» واجبت عن هذا السؤال بأن أرباحى من العمل أصبحت  
لا توازى الجهود الذى ابذله فيه . كنت أذهب الى العمل الذى  
أريد التأمين على حياته ، فأبدا الحديث معه كأحسن ما يكون  
البدء ، ويسير بنا الحديث مباشرة بالخير ، حتى اذا حان وقت  
عقد الصفقة قال لى العميل : « حسنا . دعنى أفكر فى الأمر ..  
هل لك أن تتفضل بزيارتى فى وقت آخر ؟ » هذا الجهود الذى  
يضيع سدى هو منشأ مشكلتى ، وهو الذى يسبب لى اللق .

» ٢ — وعدت أسأل نفسى : ما هى الحلول الممكنة لهذه

المشكلة ؟

« ولكى أجيب عن هذا السؤال، كان لزاما على أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتى ، وعمدت الى سجل الصفقات التى أنتمتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها، واذا ذاك تكشف لي حقيقة مذهشة ! وجدت أن ٧٠ فى المائة من مجموع صفقاتى تمت من المقابلة الأولى ، وأن ٢٣ فى المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧ فى المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما أكرر هذه الصفقات الأخيرة هى التى كانت تثير فى القلق والنقمة على العمل ! أى اثنى — بمعنى آخر — سمحت للقلق واليأس ، والتوتر أن تعصف بى من أجل ٧ فى المائة فقط من مجموع الصفقات التى أعقدها !

« ٣ — ما هو أفضل الحلول ؟

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن أمتنع عن الاسترسال فى صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا وانفقت الوقت الذى توفر لى ، كنتيجة لذلك ، فى محاولة ، عقد صفقات جديدة ، فلم يمض وقت قصير حتى استطعت أن أضاعف دخلى ، اذ تضاعفت صفقاتى » .

وقد أسلفت أن مستر « فرانك بتجر » هو الآن أحد الناجحين فى ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . وبرغم هذا ، فقد أشرف فى وقت ما على ترك هذا العمل المربح ، والتسليم بالخيبة والفشل !

وانت تستطيع ، بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدى الذى بدأت به هذا الفصل . « أنك تستطيع أن تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك اذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لأجابتك » .



## الجزء الثانى فى سطور الطرق الأساسية لتحليل القلق

### القاعدة رقم (١) :

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « ان نصف القلق فى العالم منشؤه محاولة الوصول الى قرارات حاسمة قبل ان تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار » .

### القاعدة رقم (٢) :

بعد ان ترن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

### القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حسيما ، أقدم على تنفيذه ، ولا تتهيب العواقب .

### القاعدة رقم (٤) :

عندما يساورك القلق على عملك ، أجب عن هذه الأسئلة الأربعة ودون إجابتك :

(أ) ما هى المشكلة ؟

(ب) ما سبب المشكلة ؟

(ج) ما هى الحلول الممكنة ؟

(د) ما هو أفضل الحلول ؟

## تسعة اقتراحات

### للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — اذا اردت ان تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب، فهناك مطلب لا غنى عنه، مطلب هو أهم من كل المبادئ والقواعد الواردة في الكتاب ، وما لم يتوفر لك هذا المطلب ، فان الف قاعدة والف طريقة لن تغنيك شيئاً .

فما هو هذا المطلب السحري ؟ هو : رغبة عميقة راسخة في الافادة من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على قهر القلق والتغلب عليه ، وبدء حياة جديدة سعيدة .

كيف تنمى في نفسك هذه الرغبة ؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادئ التى يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك ان العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على ان تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مرارا وتكرارا « ان راحتى الذهنية، وسعادتى ، وصحتى ، وربما دخلى — بمرور الزمن — تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة في هذا الكتاب » .

٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة اولية سريعة لتستخلص الفكرة العامة . وقد يغريك هذا على ان تنتقل الى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل . . اللهم الا اذا كنت تقرأ لمجرد التسلية . اما اذا كنت ترغب فى ان تقهر القلق وتبدأ الحياة، فاعمد ثانية الى الفصل الذى قرأته سريعا ، وتعمق فى قراءته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت ان هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعا .

٣ — توقف فى خلال قراءتك ، وفكر فيما قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعت . فمثل هذه القراءة أفضل وانفع من ان تنطلق كالسهم قارئاً الفصل تلو الفصل .

٤ — اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر فى يدك ، حتى اذا كان اقتراحا ترى ان فى وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه،

أما إذا كان اقتراح ذو أهمية خاصة لك ، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطأ ، أو ضع أمامه هذه العلامة (x x x) . فان وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعا ، وأسهل في المراجعة .

٥ — أعرف رجلا قضى خمسة عشر عاما في منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة في كل شهر جميع عقود التأمين التي أبرمتها شركته . لماذا ؟ لأن التجربة علمته أن هذه هي الطريقة التي يستطيع بها أن يحفظ في ذهنه البنود التي يحتويها كل عقد .

وقد أنفقت أنا سنتين في تأليف كتاب في فن الخطابة العامة، وبرغم ذلك ، أراني مضطرا لمراجعة كتابي من حين لآخر لكي أتذكر ما كتبته أنا نفسي ، فان السرعة التي ننسى بها مدهشة جدا .

وإذن ، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك إياه مرة واحدة تكفى ، فبعد أن تقرأه بامعان ، ينبغي أن تخصص بضع ساعات كل شهر لمراجعته مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون في مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة ما لم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم .

٦ — قال برناردشو مرة : « إذا علمت انسانا شيئا ، فانه لن يتعلم قط » وبرنارد شو على حق . فان « التعلم » عملية ايجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين « نعمل » . ومن ثم فإذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب ، فجربها ، واعمل بها ، وطبقها في كل فرصة تسنح لك ، فإذا لم تفعل هذا، فسوف تنساها سريعا ، فان المعرفة التي « نستخدمها » هي وحدها التي تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة في الدأب على تطبيق هذه المبادئ ، أنا أعلم هذا ، لأنني كتبت هذا الكتاب

وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه ،  
وأذكر دائما ، وأنت تقرأ هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات  
وحسب ، وإنما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا في  
الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة . فارجع الى هذا الكتاب  
ما أمكنك ، واعتبره مرشدا عمليا في التغلب على القلق . وعندما  
تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ، ولا تتبع الخاطر  
الذى توحيه اليك لحظة انفعال . فهو عادة خاطيء . وإنما قلب  
صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التى وضعت أمامها  
علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التى تضمنتها ، وانظر  
آية الاعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « شلنا » فى كل مرة  
تضبطك فيها متلبسا بخرق أحد المبادئ الواردة فى هذا الكتاب ،  
فإن خشيتك من الإفلاس سوف تحدو بك الى المحافظة على تطبيق  
هذه المبادئ ! .

٨ — انظر الفصل الثانى والعشرين من هذا الكتاب ،  
واقرا كيف استطاع « هـ . بـ . هاول » و « بنجامين فرانكلين »  
أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين ؟  
أنك لو فعلت لنميت قدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك فى  
بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ — احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن  
تطبيق هذه المبادئ ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على  
بذل مجهود أكبر . وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعبينك  
حين ترجع اليها فتستعيد ذكراها فى مقبل أيامك .

## اجمال

- ١ — اخلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب .
- ٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل ان تنتقل الى الفصل الذى يليه .
- ٣ — توقف كثيرا خلال قراءتك ، وسائل نفسك ، كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .
- ٤ — ضع علامات بالقلم الأحمر امام كل فكرة هامة .
- ٥ — راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .
- ٦ — طبق هذه المبادئ في كل مناسبة تسنح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .
- ٧ — اتخذ من تطبيق هذه المبادئ تسلية .. وذلك بأن تمنح زوجتك ، او صديقك ، او قريبك « شلنا » في كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق أحد هذه المبادئ .
- ٨ — راجع كل اسبوع مدى التقدم الذى احرزته .
- ٩ — احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقت المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، والنتيجة التى عادت عليك من تطبيقها .

# الحزب الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك

## الفصل السادس

كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التي رواها لى « ماريون دوجلاس » ، وليس هذا اسمه في الواقع ، فقد رجاني لأسباب خاصة ، إلا أكشف عن شخصيته ، روى لى « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين ، ففي المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يجبها حبا جما ، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا على احتمال هذه الفجيعة ، ثم لم تمض عشرة أشهر ، حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت ! حدثنى هذا الرجل ، فقال : كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكثر مما احتمل ، فقد عافت نفسى بعدها الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابى ، وتبددت ثقتى بنفسى ، وتولانى المرض ، وقصدت أخيرا الى الأطباء ، فوصف لى أحدهم دواء منوما ، ووصف لى آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجربت كلتي الوصفتين ، ولكن بلا طائل ، كنت أحس كأن جسمى يحتويه فكا كماشة حديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام ، ذلك هو الم الحزن ، وإذا كنت قد جربت الحزن ، فلا شك أنك تعلم ما أعنى .

« ولكننى اليوم أحمد الله على أن وهبنى طفلا هو الآن في الرابعة من عمره ، وطفلى هذا هو الذى هدانى الى حل لمشكلتى ، ففي ذات مساء ، كنت جالسا أستعيد أحزاني ، حين سألنى

طفلى : « بابا .. هل صنعت لى قارباً ؟ » ولم اكن فى حال تسمح لى بصنع قارب ، او صنع اى شىء آخر ، ولكن طفلى عنيد لحوح ، فلم يسعنى الا الامثال ، وانفقت فى صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلما انتهيت أدركت ان هذه الساعات الثلاث اننى قضيتها فى صنع القارب ، وكانت الساعات الاولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهور .

« وقد حفزنى هذا الادراك على ان اخرج من جمودى ، وافكر .. افكر تفكيراً صحيحاً لم أعده منذ شهور . فقد رأيت ان القلق سرعان ما يتلاشى اذا انا انشغلت بعمل يتطلب شيئاً من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على ان اظل مشغولاً بعملى .

« ففى الليلة التالية ، رحلت انتقل فى غرف منزلى ، وأضع قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح ، واحتوت القائمة بنوداً كثيرة . حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالاً ، وصنابير ولم يمض اسبوعان ، حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ بنداً تتطلب الإصلاح .

« وفى خلال العامين الماضيين ، أمكننى اصلاح معظم هذه الأشياء ، وانغمرت — فضلاً عن هذا — فى كثير من أوجه النشاط . فأنا الآن احضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك ليلتين فى الاسبوع ، وأنا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية فى بلدنى ، ورئيس مجلس ادارة مدرسة البلدة ، كما احضر كثيراً من المحاضرات ، واساهم فى جمع التبرعات لجمعية الصليب الاحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولاً لدرجة انه لم يعد لى وقت للقلق » .

« لا وقت للقلق » ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون تشرشل » عندما كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة فى اليوم ، حين كانت الحرب فى ذروتها ، ولما سئل هل هو قلق من جراء

المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه ؟ قال : « انى مشغول جدا ، الى حد أنه ليس لدى وقت للقلق » .

وكذلك كان « تشارلس كثرنج » عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة ، كان مستر كثرنج وكيلا لشركة « جنرال موتورز » مشرفا على الأبحاث التى تجريها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى انه أنشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة دولار ، لكى يزود معمله بالعدد والآلات — وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من اعطاء دروس خصوصية فى العزف على البيانو — كما اقترض خمسمائة دولار ، على حساب « بوليصة » التأمين على حياته ، وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق فى ذلك الوقت ، فأجابتنى : « نعم ، كنت قلقة ، حتى اننى لم أستطع النوم ، ولكن مستر كثرنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقا فى عمله ، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق ! » .

وقد تحدث العالم الفرنسى « باستير » عن « السلام الذى يجده المرء بين جدران المكتبات . أو المعامل » فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس فى المكتبات أو فى المعامل مستغرقون عادة فى المطالعة أو البحث ، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق .

ان الباحثين والعلماء ، قلما يصتابون بانهيار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف ! » .

فما هو السبب فى أن أمرا هينا كالاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو أحد القوانين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقا ، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .

الا تصدق هذا ؟ حسن ، دعنا نجرب تجربة ... اضطجع الآن فى مقعدك ، واغمض عينيك ! وحاول أن تتخيل تمثال الحرية



وان تتصور في الوقت نفسه شيئاً مما أعدته للتنفيذ غدا ...  
هيا ... جرب ! .

الآن عرفت ... اليس كذلك ؟ ان في استطاعتك ان تتخيل  
كلا من الشينين على حدة ، اما الاثنين ، في وقت واحد ، قلا !  
وكذلك في الاحساسات ، فليس في استطاعتنا ان نتحمس لعمل  
مثير ، ونحس بالقلق في الوقت نفسه ، فلن واحدا من هذين  
الاحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذى مكن  
الاطباء النفسيين الملحقين بالجيش من ان يأتونا بالعجائب خلال  
الحرب ، عندما كان يأتى اليهم الجنود الذين ضعفت الحرب  
أعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم بعمل ما » .

فاذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد  
السماك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى الحداثق ، أو  
الرقص لم يعمد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من  
تجارب مروعة Occupational herapy .

وقد أصبح اسم « العلاج الوظيفى

يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يصف  
« الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بجديد ، فاطباء  
الاغريق القدماء ، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام .  
وكانت جماعة « الكويكرز » تستخدمه في « فيلادلفيا » في عهد  
« بنجامين فرانكلين » . وقد ذهل أحد زائرى مصحح الكويكرز في  
عام ١٧٧٤ ، عندما شاهد مرضى العقول منهكين في غزل الكتان  
فقد ظن ان هؤلاء المساكين يستغلون أسوأ استغلال ، الى ان  
شرح له « الكويكرز » ان مرضاهم يبرأون من عللهم عندما  
ينهمكون في العمل ، فهو يهدى أعصابهم ، ويسكن خواطرهم .

ان اى طبيب نفسانى يسعه ان يؤكد لك ان الانشغال  
بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة . وقد أدرك الشاعر  
« هنرى لونجفيلو » هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة ،

كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على لبث شمعة ، فامتدت النار الى ثيابها ، وسمع لونغفيلو صراخها ، وحاول أن يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقها . ولبث لونغفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الأليم ، حتى أوشك على الجنون ، ولكن أطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا في حاجة الى رعايته، فاضطر ، برغم حزنه الى أن يتعهدهم بالرعاية ، وأن يكون لهم أبا وأما في آن معا . . وكان يصطحبهم الى النزهة ، ويقتص عليهم الاتصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبتته لهم في قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتي » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تينيسون » عندما فقد أعز صديق له « وهو آرثر هالام » « على أن أنشغل عن نفسي بالعمل ، والا هلكت أسي » .

اننا لا نحس للقلق أثرا ، عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل ، هي أخطر الساعات طرا . فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا وهناك فقط نتساءل : ألا ترانا نحصل من الحياة علي ما نبتغي ؟ ألا ترى ان كان « الرئيس » يعنى شيئا بملاحظته التي أبدأها اليوم ؟ أترانا مرضى ؟ أترى شعرنا في سبيله الى السقوط ؟

ان أذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن « الطبيعة تمقت الفراغ » ، وكعجربة على ذلك . أحدث ثوبا في مصباح كهربائي مفرغ من الهواء ، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء الى داخل المصباح ليملا الفراغ ، كذلك تسرع الطبيعة الى ملء العقل الفارغ ، بماذا ؟ بالعواطف والاحساسات غالبا ، لماذا ؟ لأن الاحساسات مثل القلق . والخوف ، والمقت ، والغيرة والحسد مدفوعة بقوة بدائية عنيفة ، متوارثة من عهد الغابة ، وهذه

الاحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا .  
وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل » أستاذ  
التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « ان القلق  
يكون اقرب الى الاستحواذ عليك . لا في اوقات عملك وانما في  
وقت فراغك من العمل ، فالخيال اذ ذاك يجمع ما شاء له  
الجموح ، ويقلب كل صنوف الاحتمالات ، ويعيد ذكرى كل هفوة  
ارتكبتها ، في هذا الوقت ، يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة في  
الطريق بغير سائق وبغير ركاب ، فهي تمزق هنا وهناك كالسهم ،  
وتهدد بالانفجار ، وتدمر نفسها في أية لحظة وعلاج هذه الحالة  
سهل ميسور ، هو أن تنشغل بعمل انشائي مجد » وأنت لاحتياج  
لأن تكون أستاذا في الجامعة ، لكى تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل  
بمقتضاها ! .

\*\*\*

قابلت في خلال الحرب سيدة من اهل شيكاغو ، فروت لى  
كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف اهتمت الى علاج القلق  
بالاستغراق في العمل . لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة  
الاكل بالقطار المسافر من نيويورك الى ميسورى . فأخبرانى ان  
ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالى لهجوم اليابانيين  
على « بيرل هاربور » ، وقالت السيدة : انها أوشكت على  
تحطيم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد اذ لم تكن تفتأ  
تتساءل : أين هو ؟ أهو آمن ؟ أم هو مشترك في المعركة ؟ اتراه  
يجرح ؟ او يقتل ؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا القلق . فأجابت  
« انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت انها سرحت خادمتها ،  
وأخذت تدبر بنفسها شئون البيت . . ولكن هذا لم يجدها كثيرا .  
قالت لى : « لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية ،  
لم يحل بينى وبين مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت اننى  
في حاجة الى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع ، وغسل  
الأواني : نوع آخر من العمل يشغل جسدى وعقلى طوال

ساعات النهار . ولهذا اشتغلت في أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وقى هذا العمل بالمطلوب ، إذ اللغيت نفسي وسط حلقة متصلة من النشاط : فالعملاء يتزاحمون أمامي ، سائلين عن الائمان ، والأحجام والألوان ، فلم تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها في شيء آخر سوى عملي . وعندما يأتى الليل ، لم أكن أفكر الا في راحة قدمي اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم . فما ان اتناول عشاى حتى أستغرق في نوم عميق . »

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر بويز » عندما قال في كتابه « فن نسيان الشقاء » (١) : « ان احساسنا بالاطمئنان والسلام النفسى ، والاسترخاء الهنىء ، يطغى على أعصاب الانسان عندما يستغرق في العمل . »

أفضت الى أخيرا « أوزا جونسون » الرحالة الذائعة الصيت ، بالطريقة التى تخلصت بها من القلق . وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة في كتابها « تزوجت المفامرة » (٢) . تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسون » وهى فى السادسة عشرة من عمرها ، وانتقل بها زوجها فى تلك السن المبكرة ، من بلدة « كابوت » بولاية كانساس ، الى أدغال جزيرة يورنيو ، وأمضى الزوجان فى الترحال ربع قرن من الزمان ، قدما فى خلاله للسینما صورا من الحياة البدائية ، التى توشك على الانقراض فى آسيا ، وإفريقيا . وعندما عادا الى امريكامنذ تسع سنوات ، اعتزما أن يتجولا فى أنحائها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض أفلامها الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين الى الساحل ، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء أن « أوزا » لن تفارق

---

Jhon Cowper Poyws ; "The Art of Forgetting (١)  
the Uopleasant"

Osa Johnson ; "Imarried Adventure" (2)

مخدعها بعد ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون « أوزا جونسون » ! فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس في مقعد ذى عجلات . وتلقى محاضرة في جمع غفير من المستمعين ! بل انها القت في ذلك الموسم اكثر من مائة محاضرة ، القتها كلها وهى جالسة في مقعدها ذى العجلات . وعندما سألتها لم فعلت هذا ؟ أجابت : « لقد فعلته لكى لا أتيح لنفسى وقتا للأسف أو القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التى تغنى بها الشاعر تنيسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « على أن أنشغل عن نفسى بالعمل والا هلكت أسى » .

واكتشف الأميرال بيرد « هذه الحقيقة نفسها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مظلورة في ثلوج القطب الجنوبي . قضى الأميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ، ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أى نوع كان . وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان ، « بيرد » يسمع صوت أنفاسه وهى تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! .

وقد روى الأميرال بيرد في كتابه « وحيد » (١) قصة هذه الشهور الخمسة التى قضّاها في القطب الجنوبي ، حيث كانت الأيام والليالى في الظلام سواء .

هناك كان على « بيرد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة عقله . وقد قال في كتابه :

« في الليل قبل أن اطفى المصباح لأوى الى فراشى ، كنت أصور لنفسى عمل الغد . كنت اقدم الغد ، في خيالى ، الى ساعات ، فأخصص منها — مثلا — ساعتين للعمل في انشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة

---

(١) Admiral Byrd 'Alone'

الطعام ، وساعتين لاصلاح « الزحافة » ، وبهذا كنت اقطع الوقت ، واحسب انه لولا هذه الطريقة او ما يشابهها ، لاصبحت ايامى بلا هدف ولا غاية ، ولو انها اصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهدت بهلاك محقق « فاذا عاودك القلق فانذكر أن فى استطاعتك استخدام « العمل » كدواء له ، وقد اكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » استاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، فى كتابه « ما الذى يعيش به البشر » (١) اذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن ارى «العمل» يشفى اشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون «الشلل الزوجى» الذى أعقبته احساسات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم .

اذا لم تنشغل انت وأنا بالعمل ، واذا جلسنا فى اماكننا واطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطها هباء ، وتتوزع ارادتنا .

اعرف رجل اعمال فى نيويورك ، كافح القلق ، بأن اسلم نفسه للعمل . حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمير لونجمان » وهو طالب فى برامجى للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى ادلى به امام الفصل . عن طريقة قهر القلق ، اخذا ، رائعا . حتى اننى دعوته للعشاء معى ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث فى مطعم ، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل .

وهذه هى قصته التى رواها لى : « منذ ثمانية عشر عاما ، اجتاحتنى قلق شديد أعقبه ارق مضمّن حتى خشيت أن اصاب بانهييار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين خزانة فى «شركة كراون» لعصير الفاكهة ، القائمة فى برودواى رقم ٤٤٨ ، بنىويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار فى تعبئة عصير الفراولة فى صفائح سعة الواحدة منها جالون ، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات

الكبرى التى تصنع «الجيلاتى» . وفجأة ، توقفت مبيعائنا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستفنت بهذا عنا ، ووجدنا أنفسنا اذ ذاك أمام كارثة مالية محققة : فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠.٠٠٠ دولار ، ولم يعد فى إمكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجا أن ينتابنى القلق .

« وهرعت الى بلدة « واطسونفيل » بكاليفورنيا ، حيث توجد مصانعنا ، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت ، وأتينا نواجه خرابا محققا ، لكنه رفض أن ينصت لى ، وصب اللوم كله على فرع الشركة فى نيويورك ، حيث أعمل ، متهما اياه بأنه يتهاون فى بذل الجهد .

« ولكنى داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيرا ، ووافق على أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة فى سوق سان فرانسيسكو . وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل ، وكنت خليقا اذ ذاك ، أن أكف عن القلق ولكنى لم أستطع ، ان القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما ان عدت الى نيويورك حتى بدأت أقلق على كل شيء ، على «الكريز» الذى نبتاعه من ايطاليا ، « والخوخ » الذى نستورده من هاواى ، وهكذا .. ولم أعد أستطيع النوم ، وتخيلت أننى — كما اسلفت — على وشك انهيار عصبى . وفى غمرة يأسى ، اهدتيت الى خطة جديدة فى الحياة ، شفتنى من الأرق ، ووضعت حدا للقلق الذى يساورنى . لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسى ، حتى لم يعد لى وقت للقلق . كنت من قبل أشتغل سبع ساعات فى اليوم . فأصبحت أشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت اذهب الى المكتب فى الثامنة صباحا ، فلا أغادره الا بعد منتصف الليل . فاذا عدت الى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد انهكنى ، فنأطرح على الفراش ، واستغرق فى النوم لساعتي ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى خلالها أن احللم عادة القلق ، فعدت الى الحياة العادية ، وأصبحت أشتغل

سبع ساعلت في اليوم كما كنت افعل من قبل . حدثت هذه للواقعة منذ ثمانية عشر عاما ، ومنذ ذلك الحين لم يعاودنى الأرق قط .

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال : « ان سر الاجساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا ؟ ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا ؟ . انفخ في يدك ، واعمد الى العمل في غير ابطاء ، هنالك سجرى الدم في عروقتك ، وسيمتلىء ذهنك بالأفكار الانشائية ، ثم ما هو الا وقت قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الايجابي القلق من ذهنك .

« انشغل ، والبث منشغلا » هذا هو أرخص اصناف الدواء الموجودة في العالم ، واعظمها اثرا ..

واذن فلكي تحطم عادة القلق ، اليك القاعدة رقم ١ :

استغرق في العمل .. اذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ،  
والا هلكت ياسا واسى .



# الفصل السابع

## لا تدع الهوام تغلبك على امرك

هاهى ذى قصة مأساة ، اعتقد اننى لن انسها ما حييت ، وقد رواها لى بطلها « روبرت مور » من اهالى مدينة «ميلوود» بولاية « نيوجرسى » ، قال : « تلقيت اعظم درس فى حياتى على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية . كان ذلك عام ١٩٤٥ وانا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة « بايا » . وفى ذات يوم انبأنا جهاز « الرادار » ان قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما ان اقترب مطلع الفجر ، طفت غواصتنا على السطح استعدادا للهجوم . ولاحث لنا خلال « البريسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الالغام . فأطلقنا ثلاثة «طوربيدات» على احدى المدمرتين ، ولكننا أخطأناها . وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، اذا بالسفينة الثالثة تستدير فى مواجهتنا ، وتقترب منا سريعا — فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وابلغته الى السفينة اليابانية باللاسكى — فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما ، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط الى عمق ٢٧٦ قدما! وتولانا الفزع . فان اشد ما تخشاه الغواصات هو ان يهاجمها العدو وهى فى عمق يقل عن الف قدم ، فما بالك وقد كنا فى عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟ ان هذا هو الهلاك المحقق ! ولبثت سفينة الالغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق . وكنت فى حال سيئة من الفزع حتى عز على التنفس ، وظللت أقول لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ! هذا والله هو الموت ! » . واذا أوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها الى أكثر من مائة درجة ، وبرغم ذلك

فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف ، حتى أنني ارتديت فوق ثيابي الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد ، وجعلت أسناني تصطك ، والعرق البارد يتقصد من جسمي . وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن نائرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت في طريقها لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليونا من السنين ! نفى خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعا أمام ناظري بها حفلت به من توافه واحداث عظام ، ساورنى القلق بسببها زمنا ! فقد كتبت قبل التحاقى بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المزبب البسيط الذى اتقاضاه ، ومن أملى الضئيل فى الترقية . كما كنت دائم الحنق ، أنني لا أمتلك بيتا ولا سيارة ولا مال لى اتباع به لزوجتى ثيابا ابقة ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ فى جبينى سببه لى حادث سيارة . الا ما اضخم ما كان يلوخ هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسخف ما بدا لى وقنابل الأعماق تتهددنى بالموت تحت لبحج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهدا فى ذلك اليوم . لئن قدر لى أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود الى القلق كائنا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق أقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيز » .

اننا غالبا ما نواجه كوارث الحياة واحداثها فى شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على امرنا ! ومن امثلة ذلك ، ما قاله « صمويل بيز » فى مذكراته عن « سير هارى فان » حين سيق لتنفيذ حكم الاعدام فيه بضرب عنقه ، فانه لم يلتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ، وانما التمس من الجلاد الا بضرب بسيفه موضعا فى عنقه كان يؤله ! .

ومن امثلة ذلك أيضا ما قاله « الأدميرال بيرد » فى مذكراته عن

ليالى الظلام والزمهرير التى قضاهما فى القطب الجنوبى ، فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم ، وهم يعيشون فى جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر ! قال بيرد : « كان رجالى يختصمون اذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات ! وثمة رجل من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام فى مواجهة زميل له اعتاد أن يعض « اللقمة » ثمان وعشرين مرة قبل أن يزدردها ! ولكنى لأعجب لهذا ، فأنا أعلم أن صفائر كهذه فى معسكر قطبى يسعها أن تسلب عقول أشد الناس تدريبا على الطاعة والنظام » .

وكان يحق للأدميرال بيرد ، أن يضيف الى قوله ذاك ، « أن مثل هذه الصفائر ، فى الحياة الزوجية أيضا ، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانيتها العالم » .. أو هذا على الأقل ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف سابات » من قضاة شيكاغو ، فقد صرح ، بعد أن فصل فى أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله : « انك لتجسدن لتوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الأزواج ! » وقال « فرانك هوجان » ، النائب العام فى نيويورك : « أن نصف القضايا التى تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة ، كجدال ينشعب بين أفراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو إشارة نابية ، أمثال هذه الأسباب التافهة ، هى التى تؤدى الى جرائم القتل . أن الأقلين منا قساة بطبيعتهم ، ولكن تسوالى الخبرات الواهنة الموجهة الى ذواتنا ، وكبريائنا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانیه العالم من مشكلات » .

حدثنى « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت « انتابها القلق يوما . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطردت مسرر روزفلت تقول : « ولو أن امرا كهذا وقع لى الآن ، لhezزت كتنفى استخفافا ، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات » . هذا لعمري هو تصرف الناضجين .

وقد حدث أن دعيت وزوجتى ، لتناول العشاء فى منزل صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم لاحظته . وما كنت لأحفل به لو أنى لاحظته ، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه ، قائلة : « انظر يا جون ماذا فعلت ! انك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا ؟ ! » ثم التفتت إلينا قائلة : « انه يخطئ دائما ، وعلته انه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكنى اكبرته ، لأنه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فانى والحق يقال : أفضل أن أتناول شطيرة رخيصة فى جو يسوده الهدوء والوئام ، على أن أتعشى ببطة دسمة ، وأستمع فى الوقت نفسه الى مثل هذا التعنيف .

وبعد هذا الحادث ، دعت زوجتى لفيفا من الأصدقاء للعشاء فى منزلنا ، فلما اقترب موعد وصول الضيوف ، وجدت زوجتى أن ثمة ثلاث مناشف ، لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة . وقد حدثتني زوجتى بعد انقضاء الحفلة قائلة : « لقد هرعت توا الى الطاهية ، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها . وكان الضيوف قد توافموا ، ولم يكن فى الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأنها أوشك أن انفجر من الغيظ . وجعلت أقول لنفسى خائفة : « لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها ! » وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بى : « ولماذا ادع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت من فورى الى المائدة ، وقد اعتزمت أن أستمع بالأمسية ، كما اشتهى ، ولقد فضلت أن يظن بى الضيوف الاهمال والتواكل فى تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بى سوء الطبع ، وحدة المزاج ، وعلى أية حال . فان احدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث » .

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القانون لا يشغل نفسه بالتوافه » وكذلك لا ينبغى لانسان أن يشغل نفسه بالتوافه ، هذا اذا أراد السلام والاطمئنان .

ان اشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوافه ، هو ان نحول

مجرى اهتمامنا وجهة أخرى ، وقد ضرب صديقى « هومر كروى » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » (١) وكثير غيره ، مثلاً رائعا فى كيفية تطبيق هذا القول . . كان ، وهو عاكف على تأليف احدى قصصه ، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة ، فى شقته بنيويورك ، فقد كان هذا المولد يئز أزيزا متصلا ، يعكر صفوه ، ويشتت أفساره ، قال لى هومر كروى : « ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابى الى معسكر خلوى ، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهى تتلظى بالنار التى اشعلناها تجاه المعسكر ، الفيت شبةا كبيرا بين صوتها ، وصوت مولد الحرارة فى منزلى ، غير أنى أحببت صوت الأغصان وهى تحترق ، ولم أترم به ، فما لبثت أن وجدتنى اتسائل ، لماذا أحب هذا الصوت ، وأكره صوت مولد الحرارة ، مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولت على أن أروض سمعى على احتمال أزيز المولد ، ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت اطلاقا ، أن على قيد خطوات من مكتبى مولدا للحرارة يئز أزيزا متصلا ! » .

وهكذا الحال فى كل ما يسبب لنا القلق : اذا نحن بالغنا فى الاهتمام به على تفاهته ، انتابنا القلق من أجله ، واذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه اطلاقا .

قال دزرائيلى مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه مورا » فى مجلة « هذا الاسبوع Thisweek » يقول : « لقد ساعدتنى هذه الكلمات ( يقصد كلمات دزرائيلى ) على احتمال أكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نستمع لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، فى هذا العالم ، لا يزيد عمراحد منا عن بضع عشرات من السنين ، وبرغم ذلك ، فأننا ننفق ساعات العمر التى لا يمكن تعويضها فى اجترار أحزان خليقة بأن يطويها النسيان . الا فلنملأ حياتنا بالنشاط

---

(١) Homer Groy "They Had To See Paris"

التمر ، والأفكار الجديدة ، والأعمال النافعة ، فان الحياة أقصر من أن نقصرها .

ولقد نسي الكاتب « رديارد كبلنج » على المعية وحصافته ، هذه الحقيقة : وهى أن الحياة أقصر من أن نقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم فى « فيرمونت » ، وسجلها كبلنج فى كتابه « اقطاع فيرمونت » (١) .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كبلنج فتاة من « فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيد فى بلدة « براتلبورو » بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته ، مؤملا أن يقضى بقية حياته فى دعة وهدوء . وكان « بيتى بالستر » ، شقيق زوجته صديقا مخلصا له . ثم حدث أن اشترى كبلنج أرضا من أراضى « بالستر » ، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها فى كل موسم . وفى ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل ، وغرس فيه الزهور ، فغلى الدم فى عروقه لهذا الأمر الذى اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كبلنج بمثلها . وما لبثت السحب أن توجهت فوق سماء فيرمونت بأسرها . واعقب ذلك بأيام ، أن كان كبلنج مارا بدراجته ، فاعترضه شقيق زوجته فى عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كبلنج عن دراجته! .. ولم يملك كبلنج ، حينئذ — وهو الذى كتب ذات مرة يقول : « احتفظ أنت بشتاتك فى الوقت الذى يفقد فيه كل من حولك ثباتهم » — لم يملك الا أن يفقد ثباته ، واقسم ليرسلن شقيق زوجته الى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوى عظيم فى فيرمونت ، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا الى هذه القرية ، وأذاعوا انباء القضية على العالم أجمع ، واضطر كبلنج آخر الأمر الى أن

يرحل هو وزوجته عن أمريكا وأن يغتربا بقية حياتهما : كل هذا بسبب كومة من البرسيم . يغلها جانب صغير من حقل حوله كبلنج الى بستان للزهور .

الا ما اشد حاجتنا الى أن نمثل بقول الفيلسوف « بيركلير » الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا ننهض ايها الاخوان ، فقد طال جلوسنا فوق التواءه ! » .

واليك قصة من أطرف القصص التى رواها الدكتور « هارى ايمرسون فوزدريك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مرده الغابة . كتب ايمرسون يقول :

« على سفح جبل « لونجز بيك » فى « كولورادوا » ، تجثم أحلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة انها نبتت منذ أربعمئة عام خلت وانها كانت شجرة عندما وضع « خريستوفر كولمبس » قدميه ببلدة « سان سلفادور » ولقد اصيبت هذه الشجرة الماردة فى خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة ، ومرت بها العواصف العاتية أربعمئة عام متوالية ، ولكن الشجرة الماردة صمدت فى مكانها . ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، فما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوتها بسطح الأرض ، وجعلتها اثرا بعد عين ! لقد امحت ماردة الغابة التى لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تنل منها الأنواء ، امحت من الوجود ، بفعل هوام من الضالة بحيث يستطيع الانسان أن يسحق احداها بين سباته وابهامه ! » .

الا ترانا مثل هذه الشجرة ؟ او لسنا ننجو بشتى السبل من الأعاصير ، والبروق ، والرعود التى تعترض حياتنا ، ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما ، تلك الهوام التى يتسنى سحق الواحدة منها بين السبابة والابهام ؟ ! .

منذ بضع سنوات خلت ، اختريقت غابة « تيتون » الجائمة فى مقاطعة « ويومنج » مع صديقى « تشارلس سافرد » ، المشرف

الأعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض أصدقائه . كنا جميعا في طريقنا الى ضيعة « جون روكفلر » القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلت السيارة التى استقلها ، الطريق ، ووصلت الى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التى تقل بقية الأصدقاء . وكان « مستر سايفرد » يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرنى هناك أمام الباب معرضا نفسه للفتح الشمس ، ولدغات البعوض المنتشر فى الغابة ، ساعة بأكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر فى تلك البقعة يكفى لأن يخرج أشد الناس صبرا عن طوره ، أو يدفعه الى الجنون . ولكنه لم يخرج « مستر سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولى ، اقتطع غصنا من احدى الشجيرات ، وشذبه ، وجعل منه مزمارا . وعندما وصلت . . كيف ترانى وجدته ؟ أكان يكافح البعوض فى ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينفخ فى المزمار الذى صنعه بنفسه ، ولقد أخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوافه فى مكانها الصحيح !

واذن ، فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطبك ، اليك القاعدة رقم ٢ .

**لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر ان الحياة اقصر من أن نقصرها .**



# الفصل الثامن

## استعن بالاحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوما في حرث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرطت في البكاء . ودهشت والدتي وسألتني : « ما الذى يبكيك يا ديل ؟ » فأجبته وأنا أنشج : « اننى أخشى أن أدفن حيا ! » .

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تملكنى في تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحنى خشية أن يقتلنى البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدى الأزمات المالية ، كنت أخشى الا يصبح لدينا مائتات به ، وكنت أخشى أن أذهب الى الجحيم عندما أموت ، أو أن ييتر صبى كبير — كان يلعب معى — أذى كما كان يهددنى دائما ، أو أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتى لأحييهن ، أو ألا ترضى احداهن في المستقبل بأن تتخذنى زوجا ، كما كان القلق يساورنى خشية الا أجد ما أقوله لزوجتى بعد أن يعقد قرانى عليها مباشرة ! كنت أرى بعين خيالى أن زواجى قد عقد في كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتى عربة تزيينها الزهور في طريقنا الى مزرعة والدى في ميسورى . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقا : كيف ترى ابقى الحديث مرصولا بينى وبين عروسى طوال الطريق ؟ وأذكر اننى قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث ! .

واذ توالى الأعوام ، وجدت أن تسعا وتسعين في المائة من المخاوف التى يساورنى القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك اننى — كما أسلفت — كنت أرتعد خوفا من أن تقتلنى الصاعقة ، ولكنى أعلم الآن أن احتمال اصابتى بالصاعقة بعيد كل البعد ، فان واحدا ( م ٧ — دع القلق )

من كل ثلاثمائة وخمسين الف نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول « مجلس التأمين » ! أما خوفاً من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفاً ، ولا أحسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا ! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفاً من أن أدفن حيا ! والثابت أن شخصا واحداً من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان ، ولو أنني كنت أريد شيئاً أخشاه وأقلق من أجله ، لتخربت السرطان مثلاً موضوعاً للقلق ، بدلاً من الصاعقة أو الدفن حيا ! .

صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن كثيراً من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفاً عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفي استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة ، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة ، بالاحصاءات ، لنرى ان كان هناك حقاً ما يبرر مخاوفنا .

ان « شركة لويديز » بلندن ، وهي أشهر شركات التأمين في العالم ، قد ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الانسان الى التوجس من أبعد الأمور احتمالاً ! ان هذه الشركة « تراهن » الناس على أن الكوارث التي يساورهم القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبداً ، وان كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية « مراهنة » وانما تسميها « تأميناً » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتي عام ، وما لم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرناً مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الاحذية ، والسفن ، وشمع الاختام ضد الكوارث ، لأن هذه الكوارث التي يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكرثرة التي يتصورونها . ولو أننا رجعنا الى « قانون المعدلات » لاذهلتنا الحقيقة ، فمثلاً ، لو قيل لى أنني في خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — في الحرب الاهلية — لتولاني الفزع ، ولاسرعت أؤمن على حياتي ، واكتب وصيتي ، واضع اموري الدنيوية في نصابها ، واقول لنفسي :

« من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة ، فدعنى أفيد أقصى ما أستطيع الاستفادة منه في هذه السنوات القليلة الباقية من عمري » ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية — بعيدا عن ميادين القتال فيم بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جيتسبرج .

والذى أعنيه هو هذا : تدل الاحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات في الآلاف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين ، تعادل نسبة القتلى في معركة جيتسبرج البالغ عددهم ١٦٣.٠٠٠ . ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب في بيت صديقى « جيمس سمبسون » القائم على شاطئ بحيرة « بو » في جبال كندا ، وهناك التقيت بمستر « هيربرت سالنجر » وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو . وقد لاح لى أن « مسز سالنجر » ، لما تمتاز به من رزانة واتزان — لم تعهد القلق في حياتها اطلاقا . وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التى تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ يا لله ! لقد كاد القلق يحطم حياتى ! فقد عشت أحد عشر عاما في جحيم صنعتة لنفسى بيدي . كنت حادة الطبع سريعة الغضب ، أعيش في توتر متصل ، واعتدت أن أستقل « الأوتوبيس » مرة في الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، الى « سان فرانسيسكو » لأشتري ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى في خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسى : متى غادرت البيت ، ربما نسيت التيار الكهربائى ساريا . ربما اشتعلت النار في المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم الى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة . ويتمكنى القلق المروع ، فأتصعب عرقا ، وأسرع الى محطة « الأوتوبيس » فاستقله وأقفل

راجعة الى منزلى لاسكن نائرة النفس ، فلا عجب ان انتهى زواجى  
الاول الى الاخفاق .

« وزوجى الحالى محام ... وهو رجل هادىء الطبع ، قوى  
الاعصاب يمتاز بعقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من  
خلفه ، فكان اذا رأتى مهتاجة ، تلقى ، يقول لى : هدىء روعك ،  
ولننظر فى الامر معا .. ما الذى يقلقك ؟ فلنرى ان كانت الحقائق  
الثابتة تبرر مخاوفك .

« اذكر ، مثلا ، اننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهّد ، من  
مدينة « البوكرك » فى « نيومكسيكو » . قاصدين الى مغاور  
مدينة « كارلسباد » حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

« واخذت السيارة تترنح ، وتتخبط ، وافلت زمامها من ايدينا ،  
فايقنت ساعتئذ ان السيارة لا بد منزلقة بنا الى احد الخنادق التى  
تقوم على جانبى الطريق ، ولكن زوجى جعل يكرر قوله : اننى  
اقود السيارة ببطء شديد ، فعلى افتراض انها زلقت بنا السيارة  
الى احد الخنادق ، فلن يصيبنا مكروه يذكر ، هكذا تقول الحقائق  
الثابتة . فبعث هدوء الثقة والاطمئنان فى نفسى . وكفنت عن  
القلق .

وفى ذات صيف ، خرجنا الى رحلة خلوية فى وادى « توكرين »  
بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على ارتفاع سبعة آلاف  
قدم فوق سطح البحر ، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت باقتلاع  
خيامنا وتمزيقها شر تمزيق . وكانت الخيام مشدودة بجبال سميكة .  
الى اوتاد خشبية ، فتوقعت بين لحظة واخرى ان ارى الخيمة طائرة  
فى الهواء ، وتولانى الفزع . ولكن زوجى قال لى فى هدوء : اسمعى  
يا عزيزتى : ان ادلاعا فى هذه المرحلة هم اتباع « بروستر » . وهم  
خبراء فى مهنتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام فى هذه البقاع مدى  
ستين عاما . وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات فى هذه البقعة  
بالذات . ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة ، ولو قدر واقتلعتها  
العاصفة الآن فانه يمكننا الاحتماء بخيمة اخرى ، فهدئى من روعك

أذن ، اذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق ، وقد هدأت روعى فعلا ، ونمت ليلتئذ نوما عميقا .

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التى نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعنى الى أحضان الهستيريا ، ولكن زوجى أقنعنى بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا الاحتياطات الممكنة كافة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام ، وسألنا « مجلس الصحة » عن مدى خطورة هذا الوباء ، فقال لنا ان أسوأ أوبئة شلل الأطفال التى شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه الا ١٨٣٥ طفلا ، فى ولاية كاليفورنيا جميعها ، وان معدل الاصابات فى وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين الى ثلاثمائة طفل ، ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف ، الا أننا أحسبنا أن أطفالنا فى مأمن نسبى من الإصابة بالمرض .

« وكان زوجى لا يفتأ يقول لى كلما اعترانى القلق : هيا نختبر الحقائق الثابتة بالاحصاء » . وهذه العبارة هى التى خلصتنى من تسعة أعشار القلق الذى كنت أعانيه ، وجعلت الأعوام الاثنى والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتى وأسعدها » .

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود فى تاريخ أمريكا كلها — قال فى تاريخه لحياته : « ان معظم القلق ، والاهتياج ، والمخاوف ، التى يعانىها الهنود ، مرجها الى تخيلاتهم ، لا الى أساس من الحقيقة » .

وروى لى « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت للتوزيع » بمدينة نيويورك — التى تصدر عصير العنب ، والبرتقال المعبأ ، الى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية — انه اعتاد أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار : « ماذا تكون الحال لو تصادم القطار الذى ينقل بضاعتى ؟ ماذا تكون الحال ، لو انهار جسر السكة الحديدية ، فى اللحظة التى يمر القطار

فيها من فوقه ؟ » . نعم ان البضاعة مؤمن عليها ، ولكنه كان يخشى ان لم تصل الفاكهة في الوقت المحدد ، أن يقف عملاءه ، ولقد أجهد نفسه من فرط القلق ، حتى خيل اليه أنه أصيب بقرحة في المعدة ، فذهب الى الطبيب ، فأكد له أنه سليم معافى الا من توتر أعصابه ، قال لي مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لي الطبيب هذا ، كأننا أخرجت من الظلمات الى النور ، وأخذت أسائل نفسي : كم عربية من عربات البضاعة ، استخدمت في خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو خمس وعشرين ألف عربية ، وعدت أسائل نفسي كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات . حينئذ : قلت لنفسي : خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربية ! أتدري ما معنى هذا ؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربية واحدة من كل خمس آلاف عربية ، فعلام القلق اذن ؟ » .

« ولكنى سرعان ما قلت لنفسي : قد ينقض جسر على القطار! وهنا سألت نفسي : كم من العربات خسرت لأن جسرا انقض عليها ؟ وكان الجواب : لا شيء . وهنا قلت لأخاطب نفسي : الست من الحق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينقض قط ! » .

واستطرد جيم جرانت يقول لي : عندما نظرت الى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذي يساورنى . . ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معدتى قط . » .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنيويورك . سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا نخبر الحقائق الثابتة » ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق .

ففى المرة القادمة التى يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعل « آل سميث » . . اختبر الحقائق ، وانظر ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك ، وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » . وهذه هى قصته كما رواها لأحد طلبتى :

« فى شهر يونيه عام ١٩٤٤ — اثناء الحرب الاخيرة — كنت اتخذ مكانى فى خندق ضيق . على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الاشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للاحتماء بها من الاغارات الجوية ، وما كدت ارقد فى ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسى : « يالله ! ما أشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما خيم الظلام ، ووقدت لانام ، احسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم أتمالك أن قلت لنفسى : « من يدرى ! لعل هذا هو قبرى فعلا ! » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل . أن وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم ، فتجمدت أطرافى من فرط الرعب ، ولم أستطع أن أدق للنوم طعما فى خلال الليلتين الاوليين .. وما حلت الليلة الرابعة أو الخامسة ، حتى كنت حطاما بشريا ، وأدركت اذ ذاك أننى ما لم أصنع شيئا ، فمصرى حتما الى الجنون ، وهناك ذكرت نفسى بأن خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا أرزق ، بل ما زال أفراد سريتنا جميعا أحياء يرزقون ، اثنان فقط جرحى ، لا من القنابل ، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات . ومن ثم اعتزمت أن أتوسل الى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فأخذت أبنى سقفا خشبيا فوق خندقى ليحمينى من شظايا القنابل والمدافع . وسرحت ببصرى فى المساحة الشاسعة التى تحتلها وحدتنا ، فاقنعت بأننى لا أقتل حتى يصاب خندقى هذا باصابة مباشرة ، واحتمال اصابته باصابة مباشرة كنسبة واحد الى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان منذ أخذت أفكر على هذا النحو ، حتى هدأت نائرتى ، واستطعت أن أنام حتى فى خلال الاغارات الجوية » .

وقد توصلت البحرية الأمريكية بالاحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة انه حين الحق

مع زملائه ، باحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد ، فقد ايقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتوريد انفجرت وتمزقت أشلاء ، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء . ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ! فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ، وحقائق واقعة ، جاء فيها ان من كل مائة ناقلة بترول أصيبت ناقلة بالتوريد ، وان أربعين ناقلة فقط غرقت ، ومن هذه الناقلات الأربعين ، خمس فقط غرقت في مدة تقل عن عشر دقائق ، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة ، والاحماء بقوارب النجاة ، فهل ترى هذا الاحصاء رفع من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لى هذا البحار ، ويدعى « مينيسوتا » : « لقد استشعرنا جميعا الهدوء والاطمئنان بعد اطلاعنا على هذا المنشور . فقد أدركنا أن اماننا فرصة للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل احياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوريد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم ٣ :

استعن على طرد القلق بالاحصاءات والحقائق الثابتة سائل نفسك : هل هناك ما يبرر مخاوفي ؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه ؟ .



# الفصل التاسع

ارضى بما ليسى منه بد

كنت اللعب ذات يوم — وأنا طفل — مع بعض رفائى فى أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفى ، فى بلدتى بشمال شرقى «ميسورى» . وبينما كنت اتدلى من فوق الغرفة هابطا . الى السطح ، وضعت قدمى على مصراع نافذة ، ثم قفزت هابطا . وكان فى اصبع يدى اليسرى خاتم ، تعلق بدون أن أدري بمسمار ناتئ ، فما ان قفزت حتى اطاح المسمار باصبعى ، فصرخت وقد تملكنى الرعب ، وايقنت اننى ميت لا محالة ! فلما شفيت ذهب عنى هذا الرعب ، ولم يعاودنى قط . وقد تمر على الآن اشهر متتابعة دون أن اذكر أن لى أربع أصابع فى يدى اليسرى بدلا من خمس ! .

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجلٍ عهد اليه بالاشراف على مصعد لنقل البضائع ، فى مبنى احدى الشركات بنيويورك . ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته ، هل يقلقه فقد يده ، فقلقه : « كلا . انى لا اعير هذا الأمر اهتماما ، ولست متزوجا ، ومن ثم فانى لا اذكر فقد يدى الا حين اضطر الى رتق ثيابى ! » .

ان السرعة التى نتقبل بها الأمر الواقع — اذا لم يكن منه بد — مذهشة حقا . فانا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع . ثم ننساه اطلاقا .

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية فى

امستردام بهولندا ، ترجع الى القرن الخامس عشر ، وهذه العبارة هي : « أرض بما ليس منه بد » (١) .

ولسوف تعترضنى وتعترضك ، على مر الأعوام مواقف لا تسر ، ولكنها محتومة ليس منها بد . ولى ، ولك فى هذه الحالة الخيار : فاما أن نسلم بما ليس منه بد ، واما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة ، ونفتنى فى الأغلب الى انهيار عصبى .

واليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « كن مستعدا لتقبل ما ليس منه بد ، فان تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعب » .

وقد تكشففت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة « اليزابيث كونلى » — القاطنة فى الشارع الرابع والتسعين بمدينة « بورتلاند » ، بولاية « أوريجون » ولكن بعد لاي . وهاهو ذا نص خطاب أرسلته أخيرا :

« فى اليوم الذى كانت أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها فى شمال أفريقيا ، تسلمت برقية من « إدارة الحرب » تقول فيها ان ابن اختى — وكان عزيزا على ، حبيبا الى قلبى — يعد مفقودا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول انه قتل .

« وهدنى الحزن وضعف كيانى . فقد كنت حتى ذلك الوقت اعتقد ان الأقدار تجاملنى وتترفق بى . كنت أراول عملا أحبه وأركز فيه نشاطى ، وقد ساهمت فى تربية ابن اختى هذا وتنشئته ، وبدأ لى كأنها هذا الشاب قد جمع فى شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق ، وجميل الطبع ، وطيب الغنصر . وقد أثمرت تربيتى له ورعايتى اياه ، كما يثمر الدقيق النقى الذى تحسن

---

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو . « اذا لم يكن ما تريد . فأرد ما يكون » وللرسول صلى الله عليه وسلم فى حديث قريب المعنى وهو . « أرض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » .

عجبه وطهوه « كعكة » حسنة المنظر لذيدة الطعم ، ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشنومتين ، فانهارت سعادتي ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، فأهملت عملي ، وأصدقائي ، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم .

« ورحت أتساءل على غير هدى : لماذا قدر لابن أختي الحبيب أن يموت ؟ ! لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المفتحة تهصرها يد غشوم ، قبل أن تنعم بالربيع ؟ ! ولم أستطع أن أجِد لهذا تعليلا ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاته ، وكان حزني من الطغيان بحيث عولت على أن انقطع عن عملي ، وأتفرغ لدموعي ولوعتي .

« وعكفت على جمع حاجياتي من مكتبي ، في مقر عملي ، توطئة لاعتزال العمل . وبينما أنا أفعل ذلك ، اذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما .. خطاب من ابن أختي كان أرسله الى يعزيني في موت أمي منذ بضع سنوات خلت ، وقد جاء في هذا الخطاب قوله : « أعلم أنك ستفتقدين أمك ، ولكني أعلم كذلك أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم ، وتواصلين الحياة ، أعلم هذا من فلاسفتك في الحياة التي لفتنتي إياها . ولست أنسى مهما نأيت عنك . أنك عودتني الابتسام في مواجهة كل أمر جَل ، وعلمتني الرضى بما ليس من وقوعه بد » .

« وقد قرأت هذا الخطاب مثنى وثلاث .. وفي كل مرة كان يلوح لي كأن ابن أختي يخاطبني ، ويقرأ على ما كتبه ، ثم خيل الى كأنه يقول : « لماذا لاتعملين بما علمتني إياه ؟ أخفى أحزانك تحت قناع من الابتسام ، وواصلى الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد » .

« ومن ثم واصلت عملي ، وعدلت عن اعتزاله ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والثورة . ورحت أردد لنفسى : « قضي الأمر وليس الى تغييره من سبيل » . والتمست السلوى في كتابة رسائل للجنود في الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحققت بمدرسة

ليلية انشد آفاقا جديدة ، وأصدقاء جددا . واذا أرى مدى التحول الذى طرأ على حياتى أكاد لا أصدق ! فأتى لم أعد أندب الماضى ، واتحسر على ما فات ، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده ، بغض النظر عن الماضى أو المستقبل ، تماما كما أرادنى ابن اختى أن أفعل ، وما كان ليطرأ على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد .

لقد وعت « اليزابيث كونلى » الدرس الذى سوف يعيه كل منا ، عاجلا أو آجلا ، ألا وهو « الرضا بما ليس منه بد » . ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الاستيعاب ، فإن الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذكرونه ، عسى أن يستقر فى أذهانهم . كان الملك جورج الخامس يحتفظ فى غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها « أريد أن اتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر ، ومن أجل ما فات ! » .

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهاور : « ان التسليم بالأمم الواقع ذخيرة لا غناء عنها فى رحلتنا عبر الحياة » .

ان الظروف ليست هى التى تمنحنا السعادة ، أو تسلبنا إياها ، وانما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . واذا كان السيد المسيح قال « ان ملكوت السموات فيكم » ، فان ملكوت الجحيم فى داخلينا أيضا ! .

ان فى استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصاعب والمآسى . بل ان نتغلب عليها . فاننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب ، لو اننا أحسننا استخدام تلك القوى .

كان « يوت تاركينجتون » يقول دائما : « ان فى استطاعتى ان أحتمل كل ما تبذلنى به الحياة من المصائب ، الا شيئا واحدا هو العمى » . ثم فى ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، أطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته ، فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا . . . وقصد الى أخصائى فى أمراض العيون ،

وهناك فوجيء بالحقيقة البشعة : انه على وشك أن يصاب بالعمى ، فقد فقدت إحدى عينيه البصر ، والثانية بسبيل أن تتبعها ! .. اذن فقد تحقق الشيء الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول انه لا يتقوى على احتماله ! .

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ، هل أحس أن نهايته قد حانت ؟ كلا ! فانه ، لفرط دهشته قد أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعاية . فعندما كان يمر اهل بيته أمامه كان يراهم كأطيان غير متميزة أو كتبضات من ضباب .. فاذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطيان هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! اننى أعجب الى أين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! »

فبالله كيف يتهر القدر روحا مثل هذه ؟ الجواب : ان روحا كهذه لا تتهر ! ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال : « لقد وجدت ان فى وسع الانسان أن يتقبل العمى ، كما يتقبل أية مصيبة سواه ، ولو أننى فقدت حواسى الخمس جميعا ، لواصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن انما نرى بالعقل ونحيا به ، سواء أدركنا هذه الحقيقة ، أم لم ندركها » .

وقد أجرى تاركينجتون اثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه فى خلال سنة واحدة ، على أمل أن يرتد اليه بصره . وفى كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا «موضعا» . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم أن هذا شيئا لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم ، فقد رفض أن يوضع فى غرفة مستقلة بالمستشفى ، وأصر على أن يرقد فى «عنبر» فسيح يحفل بالمرضى اللذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجرى له إحدى العمليات الجراحية ، كان يحاول أن يصور لنفسه — وهو يشعر بكل ما يجرى فى عينيه — كم هو محظوظ ! كان يقول :

« ما أعجب الطب الذى وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الانسانية ! » .

وخلق بالانسان العادى أن تتهاوى اعصابه لو أنه امتثل لاثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه ، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول : « اننى لا أستبدل بهذه التجربة التى مرت بى تجربة أسعد وأهنا » . فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شىء يصعب على الانسان احتماله والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الانجليزى الاعمى « جون ملتون » من قبله — أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت « مرجريت فولر » ، احدى زعيمات النهضة النسائية فى « نيوانجلند » ، ذات مرة : « اننى أرضى بكل صروف الدهر » . وعندما سمع الكاتب الانجليزى «توماس كارليل» بقولها هذا ، علق عليه قائلا : « ان هذا والله هو خير ما تفعله » نعم ! والله ان خيرا نفعله أنت وأنا هو أن نمثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا ونقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة أن لقبّل أمرا محتما واجهنى ، وكنت ولا محالة اذ ذاك أحق فاعترضت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت ليالى الى جحيم من الأرق ، وفى النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى ، امتثلت لهذا الأمر المحتم الذى كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل الى تغييره وما كان أخلقنى أن أردد مع الشاعر « والت هويتمان » قوله :

« ما أجمل أو أواجه الظلام ، والأنواء ، والجوع .

« والمصائب ، والنوائب ، واللوم ، والتقريع .

« كما يواجهها الحيوان ، أو تواجهها من الأشجار الجذوع » .

ولقد أمضيت اثنى عشر عاما من حياتى مع الماشية ، فلم أر

بقرة تبتئس لأن المرعى يحترق ، أو لأنه جف لقلة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! ان الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئاً ساكناً ، ولهذا فهو قلماً يصاب بانهيار عصبي ، أو قرحة في المعدة ، كما لم يصب بالجنون قط .

أترانى أنصح بأن نطأطأ هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب؟ كلا ! فان هذا هو الاغراق في التشاؤم . فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها ، فلننتهزها ، ولنكافح ونجاهد . فاذا كان ما يواجهنا أمراً محتوماً لا مناص منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة فاننا : باسم صحتنا ، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لى « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة انه اتخذ له شعاراً ، هذه الأبيات :

لكل داء فى ظل السماء ،

« هنا دواء ، أو ليس هناك .

» فاذا كان دواء فلنجده .

» واذا لم يكن .. فأنى نجده ؟ ! » .

قابلت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عدداً من مشاهير رجال الأعمال فى أمريكا ، فسررت أن أجدهم يمثلون لما ليس منه بد ، ومن ثم يحبون حياة خالية من القلق ، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، واليك أمثلة مما قالوه لى :

قال لى « ج.س.بيني » مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه : « لن اقلق ولو خسرت كل دانق املكه ، لأننى أعلم ما الذى يعود به القلق على . اننى أؤدى عملى على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به ، وأترك الباقي لله سبحانه » .

وقال لى هنرى فورد : «ل.ت. تيللر» مدير شركة « كريس لر»

كيف يأمن شر القلق ؟ أجاب : عندما يواجهنى موقف عصيب أتأمله ، فان كان هناك ما يمكن أن أفعله للتغلب عليه فعلته . وإذا لم يكن هناك ما أفعله ، نسيت الأمر إطلاقا . اننى لا أقلق قط للمستقبل ، لأننى أعلم أنه ليس فى وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل ، فلماذا أقلق من أجل شيء لم يحدث ، ولا أدرى على أى وجه يحدث ؟ » .

وقد يشعر المستر تيللر بالحرج اذا وصفته بأنه فيلسوف . فهو رجل أعمال ناجح فى عمله ليس الا ، ولكنه ، برغم ذلك ، وقف على السر الفلسفى الذى حدث به الفيلسوف « إبيكتيتوس » تلامذته فى روما منذ تسعة عشر قرنا ، فقال : « هناك طريق واحد يفضى الى السعادة ، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لارادتنا عليها » .

كانت « سارة برنار » أنموذجا للمرأة التى عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد . فقد لبثت ملكة متوجة على عرش المسرح ، وظلت معشوقة الجماهير فى العالم كله مدى نصف قرن من الزمان فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، حدث ان كانت وهى تعبر المحيط الأطلسى على ظهر باخرة ، سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ساقها جرحا بالغاً ترتب عليه داء « تسوس العظام » الذى عانت منه الممثلة القديرة الألم المرح وآمن طبيبها « الدكتور بوتزى » بأنه لا براء لها الا بئثر ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها ان هو أنهى اليها هذا النبأ الأليم . بل قدر ان هذا النبأ يدفع بالممثلة القديرة بين براثن الهستيريا ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته لحظة بعد أن أنهى اليها النبأ ، ثم قالت فى هدوء : « اذا كان لا مفر من هذا ، فليكن » ! وعندما سيقت الممثلة على المخذع ذى المجلات الى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرقبها وهو يبكي . فرسمت له بيدها اشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فساءود حالا » .



وفى طريقها الى غرفة العمليات ، جعلت تعيد حوار مشهد من إحدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة فى نفسها ، فاجابت : « كلا ، بل لأبث الشجاعة فى نفوس الأطباء ، فلن أمامهم عملا شاقا ! » .

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطوف حول العالم من جديد ، وتسعد بفنّها الجاهير مدى سبع سنوات أخرى .

كُتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلا فى مجلة «ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نكف عن النعمة على ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة » .

ان أحدا منا ليس من القوة بحيث يسهه ان يقاوم مالميس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة مهتلة سعادة . عليك ان تختار أحد الشئئين : فاما ان تنحني حتى تمر العاصفة بسلام ، واما ان تتصدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع فى مزرعتى بولاية ميسورى فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنح للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبّة الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت، وصارت حطاما تذروه الرياح . ان أشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية فى غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحني للعواصف لتمر فى طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم « جوجتسو » لتلاميذهم : « انحنوا دائما أمام خصومكم كخصن طرى ، ولا تنصبوا كجذوع شجر البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدرى لماذا تحتل اطارات السيارات ، وعورة الطريق ؟ لقد جربت مصانع الاطارات فى مبدأ الأمر بأن تصنع اطارات صلبة

صماء « تقاوم » عثرات الطريق ، ولكن هذه الاطارات لم تصمد لتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات مطاطية جوفاء « تلين » امام الصدمات بدلا من ان تقاوم ، فصمدت هذه الاطارات للتجربة وان في استطاعتك ان تعمر طويلا ، وان تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة ، اذا انت صانعت الزمن ، وابديت اللين حيال الصعاب والعثرات .

فما الذى يحدث لك ولى اذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من ان نلين حيالها ؟ ما الذى يحدث اذا رفضنا ان ننحنى « كغصن طرى » وأصررنا على المقاومة ، كشجر البلوط ؟ الجواب سهل . سوف نقلق ، وتتوتر أعصابنا ، وتمرص نفوسنا ، فاذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فاننا بذلك نرد على أعقابنا ونلجأ الى أوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون !

وقد تحتم على كثير من الجنود ابان الحرب الأخيرة ، اما ان يرضوا بالامر الواقع الذى ليس منه بد ، واما ان يحطمهم التوتر والقلق . ولاضرب لك مثلا « وليم كاسيليائى » من اهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . واليك قصته كما رواها لطلبتى .

« لم البث بعد ان التحقت بحرس السواحل ، ان عهد الى بمهمة من اشد المهمات خطرا ، على ساحل الأطلنطى ، فتد عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقتات ، وتصوروا اننى كبائع سابق للبسكويت ، اصبح حارسا للذخيرة ! ان مجرد التفكير فى اننى واقف امام اطنان من الديناميت ، يكفى وحده لأن يجمد الدم فى عروقى ، ولم يكن قد مضى على تدريبى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات ، التى تلقيتها خلال هذين اليومين فى بث الرعب فى نفسى ، وفى ذات يوم كثيف الضباب ، صدر الى الامر بنقل حمولة من الذخائر ، الى احدى السفن المقاتلة ، وقد استعنت على اداء هذه المهمة ، بخمسة من رجال البحرية الأشداء ، ذوى المناكب العريضة ، والأجسام الصلبة ، والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون شيئا عن

طبيعة المفرقات التي يحملون صناديقها على ظهورهم ، والتي يكى صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها ، وبِعثرتها اشلءا! وكانت صناديق المفرقات تنقل للى ظهر السفينة بواسطة قضيبين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة ، فجعلت أقول لنفسى وأنا ارتجف خوفا: « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرقات ؟ وجف ريتى ، وارتجفت ركبتى ، وخفق قلبى ، وفكرت فى الهرب ولكنى لم أستطع الهرب ، فان هذا الهرب يعد خروجا على خدمة الجيش ، جزاؤه العار الذى يلحق بى وبمائلتى ، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص ! فكان لزاما على اذن ان أبقى ، وظللت أتأمل البحارة الأشداء ، وهم يحملون صناديق المفرقات فى قلة مبالاة ، برغم ان السفينة مهددة بالنسف فى أية لحظة ، وبعد نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذى أعانيه . بدات أفكر فى شىء من التعتل ، قلت لنفسى : « هب أنه حدث انفجار ومزتك اربا ، فماذا أنت فاعل ؟ انك لن يتاح لك ان ترى ماتؤول اليه حالك ، ثم ان هذه وسيلة سهلة للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا ، وانت لا تأمل فى أن تخلد فى هذه الحياة ، فكف اذن عن هذا القلق السخيف ، واد العمل الذى عهد به اليك .

« وظللت أحدث نفسى بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها ، أحسست بعدها بالراحة والهدوء ، وانجاب عنى القلق وانقشع الخوف ، فقد رضت نفسى ، خلال هذه الساعة ، على الرضا بها ليس منه بد .

« ولن أنسى ما حييت هذا الدرس ، فى كل مرة أميل فيها . الى القلق لأمر ما لايمكن تبديله اهز كتنفى وأقول : « انسه ، فلا بد مما ليس منه بد » وقد أجدت هذه الفلسفة العملية على كل الخير حتى بعد ان عدت الى بائع بسكويت كما كنت .

ومرهى ! مرهى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ،

فانه يستحق منا كل تقدير .

لعل أشهر مينة في التاريخ ، بعد مينة السيد المسيح مصلوبا ، هي مينة الفيلسوف سقراط ، ولن يفتأ الناس الى ابد الأبدین يطالعون الوصف الرائع الذي وصف به أفلاطون مينة سقراط ، لقد حسد بعض أهالى أثينا سقراط ، وغاروا منه ، وهو الفيلسوف الحافى القدمين ، فكادوا له وحاكموه ، وقرروا أن يقتلوه بالسم ، وحين قدم الساقى كأس المنية الى سقراط قال له : « ارض بما ليس منه بد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثابت الجنان ، رابطانجأش ، فخلدت ميتته كما خلدت حياته .

« ارض بما ليس منه بد » . لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو أربعة قرون ، وما أحوج العالم الذى يجتاحه القلق ، ويعصف به التوتر ، أن يذكرها اليوم ، وكل يوم .

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ، وكل مجلة ، وكل مقالة عالجت موضوع القلق ، فهل تريد أن تعرف أحكم نصيحة وأجداها أفدتها من قراعتى الطويلة ؟ هاهى ذى ، وانصحك أن تدونها على ورقة تثبتها فى صقال مرآتك ، حتى تطالعها كل يوم ... وقد كتب هذه النصيحة . بل هذا الدعاء ، الدكتور « رينولد ناير » الأستاذ بمعهد الاتحاد الدينى بنيويورك

« هبنى اللهم الصبر والقدرة » .

« لأرضى بما ليس منه بد » .

« وهبنى اللهم الشجاعة والنقوة » .

« لأغير ما تقوى على تغييره يدي » .

« وهبنى اللهم للسداد والحكمة »

« لأميز بين هذا وذاك »

واذن ... فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم ٤ :

ارض بما ليس منه بد .

# الفصل العاشر

## اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب أنك تريد ذلك . ولاريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو أنني أعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكنى أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض المالىين الناجحين ، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا فلا اقل من اسوقها اليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت » الخبير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس الى نيويورك ومعى عشرون الف دولار ، اعطاها لى بعض اصدقائى لاستثمارها في سوق الأوراق المالية . وكنت اعتقد أنني عليم بدخائل السوق ، واقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دانق من المال الذى أحمله ! نعم ، لقد ربحت بعض الصفقات ، ولكن الأمر انتهى بى الى الخسارة الشاملة .

» لم اكن لأبالى بضياع أموالى الخاصة ، ولكنى استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال اصدقائى — برغم أنهم من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه — وعملت الف حساب لمواجهة اصدقائى بعد ان بددت أموالهم ، ولكنهم — لفرط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تنال منه الهزيمة .

كانت مضاربتى في السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شيء أو لا شيء » . وكنت أعتمد في المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، لفما انتهيت الى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت آمن الفكر في الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيتها قبل أن اقلل راجعا الى السوق مرة أخرى ، وسعيت حتى تعرفت على أنجح مضارب في البورصة عرفه العالم ، وهو « برنون

كاسلتز » . وظننت ان فى استطاعتى اخذ الخبرة منه ، فقد كان ربحه يتزايد سنة بعد اخرى ، مما يحمل على الظن بان مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده .

» وبعد ان سألنى برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التى اضارب بها ، انتهى الى ما احسبه اهم مبدا فى المضاربة ، وفى التجارة على العموم . قال : « اننى اقرر حدا أقصى للخسارة فى كل صفقة اعقدها . فاذا اشتريت — مثلا — اسهما قيمة كل منها خمسون دولارا ، اضع فى التو حدا أقصى للخسارة مقدارها خمسة دولارات فى كل سهم ، اى انه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، فاننى ابيعه فى الحال ولا أنتظر اكثر من ذلك ممنيا النفس بان قيمة السهم قد تعود فترتفع . فاذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت فى نصف صفقاتك ، وربحت فى نصفها الآخر فتق انك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر الا مبلغا ضئيلا هو الذى جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك فى نصف صفقاتك ان تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ فى التو ، ومازلت اعمل به الى الآن . والحقيقة انه وفر لى ولعملائى آلاف الدولارات .

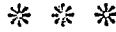
» ثم لم ينقض وقت طويل حتى ادركت ان مبدأ وضع « حد أقصى » للخسارة لا تقتصر فائدته على اسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تتعداها الى المشكلات الشخصية أيضا ... مثال ذلك اننى اعتدت انتظار صديق لى لتنفيذ معا فى احد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر فى مواعده ، فكنت اضيع فى انتظاره نصف الوقت المخصص لغذائى ، واخيرا قلت له : « اسع يا صديقى . ان الحد الأقصى الذى قررت لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فاذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدنى فى انتظارك » .

وكم وددت لو اننى ادركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقة على ما كان يطرا على من نفاذ الصبر ، واحتداد المزاج ،

واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لى من قبل أن أحجم عود كل موقف يتهدد طمأنينتى ، وأقول لنفسى : « اسمع ياديل كارنيجى ، ان هذا الموقف لا يحتاج الأكثر من « كذا » من الوقت للاهتمام به . ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما » .

على انه يحق لى أن أغبط نفسى قليلا على ما أبديته من حكمة فى معالجة موقف واحد على الأقل . وفى الحق انه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتى جميعا . واليك تفصيل هذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمري ، قررت أن أنفق ما بقى من حياتى فى كتابة القصص ، كنت أود أن أكون مثل « فرانك تويريس » أو « جاك لندن » أو « توماس هاردى » وكنت متلهفا على تحقيق هذه الرغبة حتى أننى ارتحلت الى أوربا ومعى قليل من الدولارات — أثناء الأزمة الاقتصادية التى أعقبت الحرب الأولى — وقضيت فى أوربا عامين اكتب قصتى الأولى ، واسميتها « عاصفة ثلجية » ( The Blizzarb ) والحقيقة أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشرون قصتى تلك وهم أبرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعندما أنهى الى الناشر الذى قصدت اليه أن قصتى تافهة لا قيمة لها ، وأننى محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبى يتوقف عن الخفقان . وخرجت من مكتبه مشتت الفكر ، وأحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن على أن اتخذ أخطر قرار فى حياتى : أى الطرق أسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومرت أسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم أكن فى ذلك الوقت قد سمعت بمبدأ « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى أننى عملت وفقا لهذا المبدأ تماما ، فقد نظرت الى العامين الذين قضيتهما فى كتابة قصتى الأولى كما ينبغى أن انظر اليهما : أى على أنهما تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير : عدت الى مهنتى الأولى ، أى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى .

فهل ترانى مسرورا لاتخاذ هذا القرار ؟ بلى ! واهى ليستخفى السرور متى عادت بى الذاكرة الى الوقت الذى اتخذت فيه هذا القرار ، حتى لاكاد ارقص طربا .. وفى وسعى أن أقول مخلصا: اننى لم اضيع لحظة واحدة فى الندم على اننى لم اصبح مثل « توماس هاردى » !



منذ قرن مضى ، واليوم تنعب فى الغابات القائمة على شاطئ « والدان بوند » ، غمى « هنرى ثورو » قلمه المصنوع من ريش الأوز ، فى الحبر الذى صنعه فى منزله ، ثم كتب فى مذكراته ما يلى : « ان قيمة الشيء انما تقاس بمدى الفائدة التى تعود عليك منه ، ومدى الخبرة التى يجديك اياها » . ومعنى هذا ، أننا حمقى ولاشك اذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان « جليبرت وسوليفان » ! كانت مهمتهما تأليف الموسيقى ، والأغاني المرحية التى تدخل البهجة والسرور على النفوس ، ولكن معرفتهما بادخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجنا طائفة من احب « الأوبرات » الخفيفة التى أمتعت العالم مثل « الصبر » و « بينافور » و « الميكادو » (١) ، ولكنهما لم يسعهما ، مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما فى هم ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى جليبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كعدا ، وتخاصم الشريكان ، وتخاصيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما ! فكان سوليفان اذا كتب موسيقى إحدى الأوبرات ، أرسلها بالبريد ! الى جليبرت . فاذا فرغ جليبرت من وضع الاغاني التى تتمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوتة الموسيقية » الى



سويغان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان الى خشبة المسرح لتحبييهما الجماهير ، ولكنهما ، بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل في طرف منه ، وكل منهما ينحنى في اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غريمه ! .

انهما على نقىض « لنكولن » ، لم يجعلا للغضب حدا اقصى ! حدث مرة في خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما كان بعض أصدقاء « لنكولن » يحملان حملات شعواء على أعدائهم ، أن قال لنكولن : « ان لديكم من الاحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدى . وقد أكون خلقت هكذا ، ولكنى لا أرى أن الغضب يجدى . ان المرء لا ينبغي أن يضع نصف حياته في المشاحنات . ولو أن أحدا من أعدائى انقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة في ماضى عدائه لى » .

وكم وددت لو أن لعمتى العجوز « اديث » روح التسامح التى اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » فى مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت الى هذا ، رديئة التربة ، حافلة بالأخاديد ، حتى انهما ذاقا الأمرين فى استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دائق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث أن رغبت عمتى فى شراء بعض الستائر لتزين بها بيتها الريفى البسيط العاقل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان ايفرسول » بمدينة « ماريڤيل » بولاية ميسورى ولما كان عمى فرانك يرزح تحت أعباء الديون الطائلة ، فقد أوعز الى « دان ايفرسول » من طرف خفى أن يكف عن اقراض زوجته . ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فنطحت الجدار برأسها ، وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته ، حتى بعد خمسين عاما ! وقد روت لى عمتى هذه القصة مرات عدة ، وفى المرة الأخيرة التى زرتها فيها ، وكانت فى السبعين من عمرها ، قلت لها : « صحيح يا عمتى « اديث » ان عمى « فرانك » قد أساء اليك ، ولكن ألا تشعرين مخلصا

أن شكواك من أساعته مدى خمسين عاما أمر أكثر من الاساءة  
نفسها ؟ » ولكننى كنت كمن يخاطب القمر ، وينتظر الجواب ! .  
ولقد دفعت عمتى « اديث » ثمنا فادحا لحقدها ومقتها ، دفعت  
الثلث من صحتها ، وسعادتها .

\* \* \*

عندما كان « بنجامين فرانكلين » فى السابعة من عمره، ارتكب  
غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره ! فقد وقع فى تلك  
السن فى غرام « زممار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على  
هذا « الزمار » ، فذهب الى محل اللعب ، ووضع أمام البائع  
كل ما يملك من النقود فى مقابل هذا « الزمار » دون أن يعنى  
حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد كتب « بنجامين » الى صديق له ،  
عن هذا الحادثة ، بعد أن مضت عليها سبعون سنة ، يقول :  
« لقد عدت الى البيت بعد أن ابتعت ذلك الزمار ، والدنيا  
لا تسعنى من فرط السرور ، فلما علم اخوتى الكبار بالثمن الذى  
دفعته فى هذا الزمار ضحكوا منى ساخرين ، فلم يسعنى الا أن  
أبكى حنقا » . ومضت الأعوام ، وأصبح « فرانكلين » شخصية  
بارزة ، وسفيرا لأمريكا فى فرنسا ، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمنا  
باهظا فى زممار زهيد القيمة . على أن الدرس الذى وعاه  
« فرانكلين » من هذه التجربة لم يكن ليقوم بهال . فقد أثر عنه  
قوله : « كلما كبرت ، وأوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات  
الرجال ، رأيت كثيرين جداً يدفعون ثمنا باهظا فى زممار زهيد ،  
وانى لأرى أن جانباً كبيراً من شقاء بنى الإنسان مرجعه الى سوء  
تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع « جلبرت وسليمان » ثمنا باهظا فى سجاد تافه.  
وكذلك فعلت عمتى « اديث » وكذلك فعلت أنا فى كثير من  
المناسبات . وكذلك أيضا فعل الفيلسوف الخالد « ليو تولستوى »  
مؤلف أروع روايتين فى الأدب العالمى وهما : « الحرب والسلام »  
و « أنا كارنينا » تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى :

انه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان اخلق الرجال في العالم بالتقدير والاحترام . فقبل وفاته بعشرين عاما — من عام ١٨٩٠ الى عام ١٩١٠ — كان المعجبون به يحجون الى بيته ، في سيل لا ينتهى ، ليتلوا من طلعتة ، ويشنفوا اسماعهم بصوته بل ليمتعوا اصابعهم بلمس مسوحة . كانت كل كلمة تخرج من فمه تدون في مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول ! هكذا كان شأن تولستوى بصفته العامة ، اما في حياته الخاصة ، فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حمقا من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو في السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة احبها حبا عنيقا ، وسعدا في زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين اليه أن يديم عليهما هذه السعادة . ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى انها اعتللت ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته ، وتفاقت غيرتها على مر الايام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من ابنائها أنفسهم ! وقد أمسكت مرة ببندقية وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة ! وفي مرة أخرى راحت تلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالانتحار ، بينما انزوى ابناؤها في ركن من الغرفة وقد عقد الرعب السنتهم .

فما الذى فعله تولستوى ردا على هذا ؟ انى لا الومه على تحطيمه الآثار غضبا وحنقا ، فقد كان يلقي من الاستقزاز أشده ، ولكنه فعل أسوأ من هذا : انشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان « مزماره » الباهظ الثمن ! فقد أراد ان تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانباً كبيراً من مذكرات زوجها واحرقته في النار . ثم انشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها ، بل انها كتبت قصة بعنوان غلطة من ؟ « Whose fault ? » وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد ، واضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا أحال هذان الزوجان منزلهما الى ما يشبه مستشفى المجازيب ؟ لاشك أن هناك أسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، في التأثير عثينا — نحن الأجيال التالية التى أراد منها كل منهما أن تنصفه ، وتصب اللوم على شريكه — فهل تظن أن أحدا منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب وأيها كان المخطيء ؟ كلا ! فأنا وأنت مشغولان بهشاغلنا الخاصة ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوى الكرام .

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل « مزار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاما في جحيم مقيم ، دون أن يفطن أحدهما الى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون أن يوافق أحدهما الى أن يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكة : « دعنا نضع حدا لهذه الحال » ، اننا نسهم حياتنا من أجل توافه لا قيمة لها » .

نعم . اننى اعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمانينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما كما اعتقد أن في وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا في التو واللحظة ، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى ، مبدأ تقدير الشئ بقيمته الحقّة .

اذن ، فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحط بك ، اليك القاعدة رقم (٥) :

عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شئ ، اسأل نفسك هذه الأسئلة :

١ — ما مدى الفائدة التى سيعود بها على هذا الأمر الذى يساورنى من أجله ؟

٢ — كم من الوقت اجعله حدا أقصى لهذا القلق ؟

٣ — كم ينبغي أن ادفع ثمنا لهذا الشئ الذى يساورنى القلق من أجله ، ولا أزيد عليه ؟

# الفصل الحادى عشر

## لا تحاول أن تنشر « النشرة »

استطيع وأنا اكتب هذه العبارة ، أن اتطلع من نافذة غرفتى ، فأرى بعض آثار حيوان « الديناصور » (١) التاريخى فى « حديقة منزلى ، لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف « بيبودى » التابع لجامعة « ييل » . ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه « ان هذه الآثار ترجع الى ١٨٠ مليون سنة مضت » وبديهى ان اى احمق فى الوجود ، لا يحلم بأن يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير أو يبدل شيئاً من هذه الآثار .. ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى رأى ، لا تنطوى على مثل حماقة التى يأتيها الكثيرون منا ، حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية ! .

ان من المعقول أن تحاول تعديل « النتائج » التى ترتبت على أمر حدث منذ ١٨٠ ثانية ، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه ، فهذا هو الذى لا يعقل .

وليس ثمة الا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية انشائية مجدية . تلك هى تحليل الأخطاء التى وقعت فى الماضى ، والاستفادة منها ، ثم نسيانها نسياناً تاماً .

أنا أو من بهذا ، ولكن هل ترانى أملك الشجاعة دائماً لأفعل ما أو من به ؟ ولكى اجيب عن هذا السؤال ، دعنى أسرد لك تجربة مرت بى منذ بضع سنوات مضت . وترتب عليها أن أضعت ثلاثمائة ألف دولار .

---

(١) الديناصور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتهى لفصيله الزواحف ، ويبلغ طوله نحو ثمانين قدماً .

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وافتتحت عدة فصول في مختلف المدن ، وانفقت المال بسخاء في الدعاية والاعلان ، وقد استغرق قيامى في هذه الفصول كل وقتى وسلبنى كل رغبة في الاهتمام بالناحية المالية من المشروع ، ثم اننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى اننى في حاجة الى مدير لاعمالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

واخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة : هى اننى رغم كثرة « الدخل » ، لم أحقق من الربح شيئا ! . وكنت خليقا ، بعد ان اكتشفت هذه الحقيقة ، ان أفعل شيئين . الأول : ان أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنجتون كارفر » ، حين افلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما ادخره طيلة حياته ، وقدره أربعون ألف دولار .. فقد سأله احدهم ، ان كان قد عرف انه خسر امواله جميعها ، اجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف الى التدريس ، وكأن شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير في هذه الخسارة . حتى انه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط ! .. والشئ الثانى : ان احلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى في براثن القلق وعشت اشهرا طويلا في شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم الا لما ، ولا اكاد أتناول من الطعام شيئا .. اننى عوضا عن ان اتعلم من هذه التجربة الفاسية درسا ، عدت فكرت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق اضيق .

وانى ليدركنى الاضطراب ، عندما اسلم بحماقتى هذه ! ... ولكنى اكتشفت بعد ذلك ان قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، ايسر من ان اكون انا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى ! .

لكم تمنيت لو اتيح لى ان اكون طالبا في كلية « جورج

واشنجتون « بنيويورك ، لانتلمذ على « مستر براندوين » ، ذلك الأستاذ الذى تتلمذ على يديه « الن سوندرز » من أهالى مدينة نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن « مستر براندوين » مدرس الصحة بكلية « جورج واشنجتون » علمه درسا لن ينساه أبدا ، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال : « لم أكن ، بعد ، قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكنى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حياتى . . فقد اعتدت أن استعيد أخطائى . واهتم بها اهتماما بالغا ، وكنت اذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة ، أعود الى فراشى فأستلقى عليه ، ثم أعض أصابعى وأنا فى أشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت أعيش فى الماضى ، وفيما صنعته فيه ، وأود لو أننى صنعت غير الذى كان وافكر فيما قلته من زمن مضى ، وأود لو أننى قلت غير الذى قلت ، وهكذا .

» حتى كنت ذات صباح ، وقد ضمنى وزملائى الطلبة الفصل وبعد قليل دخل المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب . . وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خواطرنا تتساعل : ماذا اللبن فى دروس الصحة التى يلقيها لنا « مستر براندوين » ، وفجأة ، نهض « مستر براندوين » : وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ، فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح « مستر براندوين » : « لا يبك أحدكم على مافات » .

ثم نادانا الأستاذ واحدا فواحدا لتناول حطام الزجاجة ، واللبن المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحد منا : « انظر جيدا . . اننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك ، لقد ذهب هذا اللبن ، واستوعبته البالوعة ، فمهما تشد شعرك . وتسمح للهم والكدر أن يمسكا بخناقك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ، لقد كان يمكن بشيء من الحيلة والحذر أن تتلافى اراقة

اللبن ، ولكن .. لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه أن تمحو أثره وتنساه ، ثم تعود الى عملك بهمة ونشاط » .

\*\*\*

واستطرد مستر سوندرز يقول : « ولقد بقيت هذه التجربة ، الصغيرة عالقة بذهنى ، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب والهندسة ، واللاتينية . بل الحق أنها تحدتني في حيائى العملية أكثر مما أفادنى أى شيء آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التى قضيتها فى الكلية ، لقد علمتني أن أحول دون اراقة اللبن اذا استطعت ، وأن أنسى أنه أريق ، اذا لم أستطع الحيلولة نون اراقته » .

وكانى ببعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا حين يرون كيف بالغ المدرس فى تجسيم مثل سائر معروف : « لا تبك على ما فات » ! .

وأنا أعلم أنه مثل سائر معروف ، وأنتك ربما قرأته من قبل مئات المرات . ولكن أعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة، تتضمن جوهر الحكمة التى أعقبتها العصور المتوالية ، فان هذه الأمثال السائرة لم تخرج الا بعد أن صهرها الجنس البشرى ، فى بوتقات التجارب القاسية ، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء فى مختلف العصور عن القلق ، ما أغناك هذا شيئا عن الحكمة الجوهريّة التى يتضمنها هذان المثلان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل اليه » و « لا تبك على ما فات » . فاذا طبقنا هذين المثلين بدلا من أن نستخف بهما ، لما احتجنا الى كتاب — كهذا — يعلمنا كيف نتقى القلق .

بل الحق ، أننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة ، لعشنا عيشة مثالية لاينغصبا شيء .. على أن المعرفة لا تصبح « قوة » يعتد بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وإنما هدفه أن يذكرك



بها تعرفه فعلا ، وإن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك .  
لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل « فرد فوللرشد »  
الذى أوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة  
بطريقة جذابة مشوقة . حين كان يرأس تحرير جريدة « فيلادلفيا  
بولتين » ، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية باحدى  
الجامعات فسألهم ؟ « كم منكم مارس نشر الخشب ؟ » فرفع  
كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسألهم .. « وكم منكم مارس  
نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد أصبعه . وعندئذ قال  
مستر شد : « بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة  
الخشب » ، فهى « منشورة » فعلا ، وكذلك الحال مع الماضى .  
« فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت فى الماضى فاعلموا أنكم تملرسون  
نشر النشارة ! » :

\* \* \*

عندما بلغ « كونى ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ،  
الواحدة والثلثين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل  
المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت أقلق فى وقتما  
ولكنى تغلبت على هذه الحماسة منذ سنوات عديدة مضت ..  
فقد وجدت أن القلق على الماضى لا يجدى شيئا ، تماما ، كما  
لا يجديك أن تطحن الدقيق ! » .

نعم ! ليس يجديك أن تطحن الدقيق ، ولا أن تنشر النشارة ،  
وكل ما يجديك إياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ،  
أو يصيبك بقرحة فى المعدة .

\* \* \*

تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك دمبسى » بطل الملاكمة  
القديم المعروف ، فحدثنى عن مباراته مع « تونى » التى خسر  
فيها لقب « بطل العالم فى الوزن الثقيل » ، وكانت بلاشك ضربة  
لكبريائه .. قال :

« في غمار تلك المعركة أدركت أنني أصبحت عجوزا ، وفي نهاية الجولة العاشرة ، زایلنى الأمل في الفوز اطلاقا ، وان كنت ظللت واقفا على قدمي .. فقد كان وجهي يدمى .. وعيناي لا تبصران شيئا . وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع «جين تونى» معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت أنني لم اعد بطلا ، واتخذت طريقي الى حجرتي وسط حشود المتفرجين . بينما المطر ينهمر بشدة .. وحاول بعض النظارة أن يمسكو بيدي معزين مواسين ، ولحت الدموع تترقرق في مآقي بعضهم الآخر .

« وبعد مضي سنة على هذه الهزيمة ، نازلت تونى مرة أخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى على الى الأبد . وكما كان من الصعب على أن أبعد عن نفسي القلق الذي جلبه الى اليأس ولكنني قلت لنفسي : اننى لن اعيش في الماضي ولن أبكى على ما فات لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا ، ولن أدعها تطرحنى أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسى ، وكيف ؟ لأنه قال : « لن ألق على الماضي قط » ؟ كلا ! فان هذا كان جديرا بأن يدفعه الى التفكير في الماضي واستزاده قلقه . وانما بتسليمه بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه الى مشروعات المستقبل ثانيا فانه لم يلبث أن افتتح مطعما في « برودواي » ، وفندقا في الشارع السابع والخمسين .. وفضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر .. لقد شغل نفسه بمشروعات انشائية حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير في الماضي . قال لى دمبسى : « لقد عشت في خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التي كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

\*\*\*

اننى اذ أقرأ كتب التاريخ ، والتراجم ، واتأمل تصرفات الناس في مختلف المواقف ، تملكى الدهشة من مقدرة بعض الناس على

محو قلقهم ومآسيهم ، والاستغراق في الحياة كأن شيئا لم يحدث ،  
لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشني أن نزلاءه لا يقتلون  
حظا من السعادة عن اقترانهم خارج جدران السجن . . وقد  
أفضيت بهذه الملاحظة الى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال  
« ان المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون الى هنا يحسون المرارة ،  
وتعتمل في نفوسهم الثورة ، فما ان تنقضى بضعة أشهر ، حتى  
يمحو الأذكىاء منهم كل تفكير في تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلموا  
بحياة السجن ، ويمضونها في هدوء وسكينة » وقد حدثني  
« لويس لوز » عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل  
بستانيا ، كان يغنى وهو يغرس البذور والأزهار في حقول  
السجن ، ثم أردف قائلا « ان البستاني على حظ من الذكاء يفوق  
الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

« اذا القول قيل أو اللفظ كتب ،  
أو الخاطر جال أو الفكر وثب ،  
فليس يرد القول جهد ولا نصب ،  
وليس يعيد الفكر مدمع سكب »

فلماذا تضيع الدموع هباء وليس في استطاعتها أن تعيد ماضى  
وولى ؟ لاشك أننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحقاقت ،  
فمن ذا الذى خلق معصوما من الخطأ ؟ فلا تنحصر قد على  
ما فات من أخطائك ، لأن الحسرة ان تجديدك فتىلا ، لأنه ليست  
هناك قوة في العالم يسعها أن تعيد الماضى ، أو تغير منه أو تبدل  
واذكر دائما القاعدة رقم (٦) :

**لاتحاول أن تنشر النشرة .**

## الجزء الثالث في سطور

### القاعدة رقم (١) :

انشغل عن القلق بالاستغراق في العمل فان العمل هو  
خير علاج للقلق أخرج للناس .

### القاعدة رقم (٢) :

لا تهتم بالتوافه ، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم  
سعادتك .

### القاعدة رقم (٣) :

كلما ساورك القلق على شيء سائل نفسك « الا يحتمل  
الا يحدث هذا الشيء الذي أقلق من أجله اطلاقا ؟ » .

### القاعدة رقم (٤) :

أرض بما ليس منه بد ، وإذا أدركت أن الفرصة لتغيير  
شيء أو تبديله قد تجاوزتك الى غير رجعة فقل لنفسك :  
« هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن الا أن يكون الأمر  
هكذا » .

### القاعدة رقم (٥) :

ضع حدا أقصى للقلق . قدر قيمة الشيء ، ولا تعطه  
من القلق أكثر مما يستحق .

### القاعدة رقم (٦) :

دع التفكير في الماضي ، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد  
الماضي ، ولا تحاول قط أن تنشر النشارة .

# الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني

يجلب لك الطمأنينة والسعادة

## الفصل الثاني عشر

حياتك من صنع افكارك

منذ سنوات قلائل مضت ، طلب الى في أحد برامج الاذاعة أن اجيب على السؤال التالي : « هل في حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بمكان ، فقد قلت على الفور : « الدرس الذي وعيته ولن أنساه ، هو أن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرا عظيما في تكييف حياته » . ان افكارنا هي التي تصنعنا ، واتجاهنا الذهني ( Mental Attitude ) هو العامل الأول في تقرير مصائرنا . قال اميرسون : « نبني بما يدور في ذهن الرجل ، أنبيك أي رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما ينبىء عنه تفكيره ؟

واعتمادى الذى لا يتطرق اليه الشك ، ان المشكلة الكبرى التى تواجهنا جميعا هي كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة . فاذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا ، وزالت احداها في اثار الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس أوريليوس » الذى حكم الامبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة في ثمانى كلمات ... ثمانى كلمات يستعها أن تغير مجرى حياتك ، وهى :

Our Life is What our thour thoughts make it

أى : « ان حياتنا من صنع افكارنا » .

اجل . فاذا نحن راودتنا افكار سعيدة كنا سعداء ، واذا

تملكتنا افكار شقية اصبحنا اشقياء ، واذا سادتنا افكار مزعجة غدونا خائفين جبءاء ، واذا سيطرت علينا افكار السقم والمرض ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، واذا نحن فكرنا في الفشل ، ائانا الفشل في غير ابطاء ، واذا جعلنا نندب انفسنا ، ونرثي لها اعتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

قال « نورمان فنسنت بيل » : « انك لست من تفكر انه انت ، وانما انت ما تفكر » (١) .

أترانى ادعو الى اتخاذ موقف ذهني سلبي حيال كل مايعترضنا من مشكلات ؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ، انما انا ادعو الى اتخاذ موقف ايجابي ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « نقلق » من أجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و « القلق » من أجلها ؟ دعنى اضرب لك الأمثال :

في كل مرة اعبّر فيها اهد شوارعنيويورك المكتظة بالمواصلات فائتى « اواجه » ما أنا فاعله ، ولا اقلق من أجله .. فالواجهة معناها ادراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الايجابية لحلها في هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات في غير وعى ولا ادراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أشد المشكلات قسوة وتعقيدا ، بينما هو يغدو ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ، وقد يرشق زهرة انيقة في سترته !! ولقد رأيت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه في تقديم افلامه الشهيرة عن حملات « اللبى ولورنس » في الحرب العالمية الاولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب في ست من جبهات القتال ، وكان اسم تلك المناظر جميعا ،

---

(١) "You are not what think but , what you think yor are Norman Vincent Peale.

ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربى ، واللورد اللبى اثناء غزوة فلسطين . وقد لاقت تلك الاثرطة السينمائية التى كانت تسمى « مع اللبى فى فلسطين ، ولورنس فى جزيرة العرب » ، راجا منقطع النظر فى بريطانيا وسائر انحاء العالم ، بل لقد تأجل موسم الاوبرا فى لندن لمدة ستة اسابيع ، حتى يتاح لافلام « لويل توماس » المثيرة ان تعرض فى « دار الاوبرا الملكية — كوفنت جاردن » . فلما لاقت هذه الافلام راجا كبيرا فى لندن ، شرع « لويل توماس » فى القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض افلامه . وحين فرغ من رحلته ، امضى عامين وهو يستعد لاجراء فيلم عن الحياة فى الهند وافغانستان ، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه فى لندن مفلسا معدما .. وكنت انا معه فى ذلك الحين . واذكر اننا كنا نتناول ارخص الوجبات ثمنا فى ارخص المطاعم ، وما كنا لنتناول وجبات على الاطلاق لو لم نقترض ثمنها من « جيمس ماكس » الفنان الاسكتلندى المعروف .

وهدفى من سرد قصة « لويل توماس » انه رغم غرقه فى الديون ، وبرغم خيبة الامل التى منى بها .. كان « يواجه » مشكلته ، ولا يقلق من اجلها .. فقد كان يعلم انه لو امتثل للقلق لسقط من اعين الناس ولقضى عليه ، ومن ثم ، فقد كان يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يثبتها فى عروة سترته ، ويخرج هكذا الى « شوارع اكسفورد » مرفوع الرأس ثابت الخطوات .

كان تفكيره ايجابيا ، فرفض ان يستسلم للهزيمة ، وكان قويا فلم تتل منه خيبة الامل ، وكان حكيما فاتخذ من هذه المحنة التى مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من اراد ان يصل الى القمة .

ان لاتجاهنا ذهنى تأثيرا عجيبا حتى فى قوتنا ، وقد اوضح العالم النفسانى الانجليزى « ج. ا. هادفيلد » هذه الحقيقة

في كتابه الرائع « سيكولوجية القوة » (١) .

قال : أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهني في قوامهم ، التي كنت أقيسها بواسطة « دينامومتر » جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم . وقد قسم هادفيلد التجربة الى ثلاث مراحل ففى المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في اكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ثم نومهم تنويها مغناطيسيا وأوحى بأنهم غاية في الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا — أى أقل من ثلث قوتهم العادية ! — وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا ، فلما قيل له وهو تحت تأثير للتنويم المغناطيسى انه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله : انه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد ! .

وفي المرحلة الثالثة أوحى اليهم ، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسى انهم غاية في القوة فأربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا! أى انهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسمائة في المائة تقريبا ! .. هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهني .

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير ( Thought ) دعنى أروى لك قصة من أعجب القصص ، أستطيع أن أوجزها لك ، رغم انها طويلة يمكن أن تملأ كتابا بمفردها .

في ليلة قارسة البرد من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهاء الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت باب « الأم وبستر » (٢) — وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش في بلدة « أمزبرى » بولاية ماساتشوستس — امرأة مشردة ،

---

(1) J. A Hadfield "Psychology of Power"

(2) Mother Wepster



لا عائل لها ولا مأوى . وفتحت « الأم وبستر » الباب فوجدت نفسها حياء مخلوقة واهنة ، محطة لاتزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها الطارقة ، وتدعى « مسز جلوفر » انها تقتش عن مأوى تأوى اليه ليلتها تلك ... قالت لها مسز وبستر : « ولماذا لا تقيمين معى ؟ اننى وحيدة فى هذا المنزل الكبير » .. وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دواما ، لولا أن « بيل اليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى اجلة ، فلما رأى « مسز جلوفر » صاح فى حماه قائلا : « لا أريد أن يأوى هذا البيت المشردين وأبناء السبيل ! » ، وقوله هذا بأن القى بالمرأة الشريفة الى عرض الطريق . وكان المطر يهطل مسدرا ، فوقفت المرأة البائسة تحت المطر الهتون برهة ، ثم درجت فى الطريق الزلقة ، لا تلوى على شيء ! .

والجانب العجيب فى هذه القصة انه قد قدر لهذه المرأة البائسة الشريفة التى طردها « بيل اليس » أن يكون لها من « التأثير الفكرى » فى العالم أجمع ، أكثر مما كان لاية امرأة سواها عاشت على الأرض !! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم « ماري بيكر ايدى » — مؤسسة « العلم المسيهى » (١) .

غير أن هذه السيدة لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئا من أمور الحياة ، اللهم الا للجوع ، والفقر ، والمرض فقد ملت زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ، وهجرها زوجها الثانى هاربا مع امرأة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتا فى منزل حقير ، وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاتمة والمرض والبؤس الى التخلّى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبدا لمدى واحد وثلاثين عاما ! .

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انسأقت الى الاهتمام بها أسمته « العلاج بقوة العقل » The science of mind healthing وقد وقعت نقطة التحول الأساسية فى حياتها فى مدينة «لين» بولاية ماساشوستس فبينما هى تجوب طرقات البلدة ذات يوم ، اذ زلت قدمها ، فسقطت على الافريز المكسو بالجليد ، وراحت فى اغماء طويل ، وكان من جراء سقطتها هذه ، أن أصيب عمودها الفقرى باصابة بالغة وتوقع لها الأطباء اما الموت العاجل واما الشلل التام الذى يقعدها طيلة حياتها ! .

وبينما « مارى بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، اذ فتحت « الكتاب المقدس والهمتها العناية الالهية — كما صرحت هى — أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى « واذا مفلوج يقدمونه اليه مطروجا على فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم احمل فراشك ، واذهب الى بيتك ، فنهض وغادر المكان » .

قالت « مارى بيكر » : ان هذه الكلمات أمدتها بقوة وايمان . وبقدرة داخلية ، حتى انها نهضت من الفراش ، وتمشيت فى الغرفة ! . مهدت هذه التجربة « لمسز بيكر » الطريق الى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، واكسبتها يقينا راسخا أن علتها لم تكن الا ظاهرة عقلية ، فحين امتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .



تلك هى التجربة التى مكنت « مارى بيكر ايدى » من أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيد الذى بشرت به امرأة ، وذلك هو « العلم المسيحى » .

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك : « ان هذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجاً لمبادئ « العلم المسيحى » . كلا ؛ فلست من أتباع العلم المسيحى ، ولكنى كلما امتدت بى الحياة .

ازدادت اقتناعا بقوة الفكر ، ومدى تأثيره على الجسد . وأنا  
أعرف رجالا ونساء يسعهم اقضاء القلق والمخاوف والأمراض ، بل  
يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلا شاملا عن طريق افكارهم ،  
وقد رأيت بنفسى هذا التحول يطرا على حياة بعض الناس ، حتى  
حتى ان مثل هذا التحول لم يعد يبدو لى مستغربا .

وقد حدث تحول من هذا النوع لطالب من طلبتى ، يدعى  
« فرانك هويلى » من أهالى « سلنت بول » بولاية مينيسوتا .  
حدثنى فرانك بقصته فقال : كنت أقلق من أجل كل شيء . من  
أجل نحائتى ، ومن أجل تساقط شعر رأسى ، وكنت أخشى ألا  
أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، ألا أحيى الحياة التى  
أشتهيها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن  
أجل ظنى أننى مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطيع الاستمرار  
فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر ، حتى غدت كهرجل يغلى  
وما له من صمام أمان ! ثم آن للرجل أن ينفجر فتنفجر ، وأصبحت  
باتهار عصبى ! . وأسأل الله تعالى أن يقيك الانهيار العصبى ،  
فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشئ عن  
توتر الأعصاب :

« وكان الانهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث  
لم أستطيع أن أكلم أحدا حتى من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على  
أفكارى ، بل كان يملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب فزعا لأقل  
صوت أسمعه ، وتجنبت الناس جميعا ، وأصبحت أنفجر باكيا  
بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق .

« كانت أيامى المتوالية ، فى ذلك الوقت ، محنا متوالية ،  
وأحسست أن البشر جميعا ، بل العناية الإلهية أيضا ، قد  
تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن أقفز الى النهر ، فأضع حدا  
لهذا العذاب .

غير أنى قررت هوضا من الانتحار ، أن أرحل الى فلوريدا ،  
مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر فلما ارتفعت درجات الحرارة

سلمنى أبى مظلونا وأوصائى إلا أفتحه حتى أصل الى فلوريدا ، ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الاصطياف ، فلم أهدت الى غرفة واحدة خالية فى فندقى ، ثم وفقت أخيرا الى غرفة فى داخل « جراج » ، وحاولت بعد ذلك ، أن ألتحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج « ميامى » ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطئ . ولقد عانيت فى فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدتى .

« وفتحت المظروب الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيه : « ولدى : انك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك ، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك ، اليس كذلك ؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر هذه المسافة الشاسعة الشئ الوحيد الذى هو مرد كل ما تعانيه ، ذلك هو نفسك ! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شئ من التجارب التى واجهتها قد تردت بك الى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وانما الذى تردى بك هو الاتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب فكما يفكر المرء ، يكون . فمتى أدركت ذلك يا بنى ، عد الى بيتك وأهلك ، فانك يومئذ قد شفيت » .

« ولقد أهاجنى خطاب والدى وأغضبنى ، فما كنت أبغى منه النصح والارشاد وانما كنت أطمع فى الشفقة ، والعطف ، والراء ، بل وصل بى الغضب الى حد أن قررت ألا أعود الى البيت قط . وفى تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أحد شوارع ميامى ، صادفت كنيسة فى طريقى تقام فيها الصلوات ، ولما تكن لى وجهة معينة ، فقد وجدتنى منساقا الى داخلها لأستمع الى المواعظ الدينية التى تلقى ، وكان عنوانها « هذا الذى يقهر نفسه ، أعظم من ذاك الذى يفتح مدينة » . وكأنما كان جلوسى فى معبد من معابد الله ، وانصاتى الى الأفكار نفسها التى ضمنها أبى خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة محاة ، محت الاضطراب الذى يطغى على عقلى . فقد وسعنى فى تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا

اللمرة الأولى فى حياتى . ولقد هالنى اذ ذاك ، ان ارى نفسى على حقيقتها . نعم ! لقد رايتنى اريد اغير الدنيا وما عليها ، فى حين ان الشئ الوحيد الذى كان فى اشد الحاجة الى التغير ، هو تفكيرى ، واتجاه ذهنى .

« وفى اليوم التالى حزمت امتعتى ، ويهمت شطر بلدتى . ولم يمض اسبوع بعد ذلك حتى عدت الى عملى . ثم لم تمض بضعة اشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت ان افقدها . وانا الان رب اسرة سعيدة مؤلفة من زوجتى وخمسة ابناء . لقد لطف الله بى ماديا ومعنويا واخرجنى من هذه المحنة بسلام . وفى الوقت الذى دهمنى فيه الانهيار العصبى كنت اشتغل حارسا لبليا اراس ثمانية عشر عاملا . اما اليوم فانا مشرف على مصنع لانتاج الكرتون ، واراس اكثر من اربعمائة وخمسين عاملا . ان الحياة لتبدو لى الان امتع واحفل ، واحسب اننى الان مقدر قيمة الحياة ونعمها . واذا حاول الآن شئ من القلق ان يتسرب الى نفسى كما يفعل مع كل نفس — فانى اقول لنفسى : اضبط اتجاهك الذهنى وزنه ، وسوف يسير كل شئ على ما يرام .

\* \* \*

« واننى لا يسعنى الا ان اغبط نفسى مخلصا على اننى اصبت بالانهيار العصبى ! .. فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على اجسامنا ، وفى استطاعتى الان ان استنهض افكارى الى العمل فى صالحى — كما اننى ادرى الان ان ابى كان على حق حين قال: ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وانما موقفى منها . واتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما الم بى » .

\* \* \*

تلك كانت التجربة التى عاناها « فرانك هويلى » ولعلك تقتنع بعدها بان سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا ، او على مقدار ما نملكه وانما تعتمد على

طبيعة اتجاهنا الذهني محسب . ودعنى اضرب لك مثلاً آخر « جون براون » الذى اعدم شنقا لأنه احتل الترسانة فى « هاربرز ميرى » وحاول أن يحرض العبيد على الثورة . لقد سيق الى غرفة الاعدام وهو جالس فوق اكتافه ، وجلاده الى جواره ، وكان الجلاذ قلعا مهتاج الأعصاب ، أما جون براون العجوز ، فكان يشمله الهدوء والاطمئنان ! . . . . . وحين تطلع الى قمم جبال « بلوردج » فى فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يا لها من بلاد جميلة ! ان الفرصة لم تسنح لى من قبل كى أراها فى اكتمال بهائها ! » .

أو خذ مثلاً « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ، وهم أول جماعة من الانجليز ارتادت القطب الجنوبى . فلعمل رحيلهم الى القطب كان أقصى رحلة قام بها انسان . فقد نفذ طعامهم ، ووقودهم ، وعقادهم . ولم يسعهم الاستمرار فى السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ، ظلت تعصف بطرف الكون الجنوبى أحد عشر يوما لباليها . وكان « سكوت » وصحبه يطمون أنهم ملاقون حتثهم ، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت ، فما هى الا جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدا فى نوم لا يفيق منه أبدا . . لكنهم تجاهلو المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغاني والأهازيج المرحية ! وقد علم الناس مييتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور ! اننا لو داعينا الأفكار الانشائية ، المشجعة ، الهادئة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا ، حتى ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين الى حبل المشنقة ، أو ضارين فى ثلوج القطب الجنوبى .

وقد وقع الشاعر ملتون ، برغم فقد بصره ، على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت اذ قال :

« فى وسع العقل أن يخلق ، وهو فى مكانه مقيم

« جحيما من الجنة ، أو نعيمها من الجحيم »

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات « ملتون » هذه ، « نابليون » ، « وهيلين كيلر » .. لقد حصل « نابليون » على أقصى ما يطمع فيه انسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم ذلك كله ، فقد قال يوما في منفاه بجزيرة «سانت هيلانة» : « اننى لم أذق في حياتى السعادة الحققة ستة أيام سويا ! » فى حين صرحت « هيلين كيلر » يوما — وهى العمياء ، الصماء ، البكماء — بقولها « لقد استمتعت بمناهج الحياة ، ونعمت بجمالها » ! واذا كان نصف قرن من الحياة على هذه الأرض قد علمنى شيئا ، فذلك « هو أنه ما من شيء على الإطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك » .. وأنا اذ أقول هذا ، انما أكرر ما سبق أن قاله « ايمرسون » فى ختام مقالته الممتع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا فى دخلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق حبيب الى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور فى نفسك ، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واثقت أخيرا ولكنى انصحك الا تتمادى فى هذا الظن ، فلا شيء يسعه أن يجلب لك السعادة الحققة الا نفسك » ! .

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الروائى ، بأن ازالة الافكار الخاطئة من العقل اجدى بكثير من ازالة أورام الجسد . الفى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيده . فقد صرح الدكتور « ج . كابتي روبنسون » أن اربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون أمراضا عضوية تدخلت فى اجتلابها الاعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول : « ويمكن ارجاع تلك الأمراض عموما الى عجز المرء عن الملاعبة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية

شعارا له في الحياة : « ان المرء لا تضيره الحوادث ، وانما الذي يضيره حقا هو تقديره للحوادث .. وتقديرنا للحوادث امر يتروك لنا وحدنا » .

ماذا تظننى — ايها القارئ — احاول ان اقول ؟ .. اقترانى انصحك ، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة ، توترت لها اعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، ان تتخير ، بمحض اختيارك ، الموقف الذهني الذي تتفه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما اهدف اليه ! ليس هذا وحسب ، بل اننى سوف ابين لك هنا كيف تفعل هذا :

قال « وليم جيمس » العالم النفساني الذي لم يدانه أحد من العلماء في مضمار علم النفس العملي : « الذي يبدو لنا جميعا ان الفعل يعقب الاحساس ، ولكن الواقع ان الفعل والاحساس يسيران جنباً الى جنب .. فاذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للارادة . امكنا بطريق غير مباشر ان نسيطر على الاحساس » .

أو ، بمعنى آخر يريد « وليم جيمس » ان يقول : ليس في استطاعتنا ان نغير شيئا من احساساتنا بمحض ارادتنا ، ولكن في استطاعتنا ان نغير افعالنا ، فاذا غيرنا افعالنا ، تغيرت احساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فان الطريق المفضية الى للسعادة — اذا افترقت السعادة — هي ان تبدو كما لو كنت سعيدا .. » .

هل وقفت على السر الآن ؟ انه من البساطة بمكان . جربه بنفسك : ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وارجع كتفك الى الوراء ، واملأ رثتيك بالهواء ، وغن مقطعا من اغنية ، او صغر بنمك ان كنت لاتستطيع الغناء ، او همهم ان كنت لاتستطيع الصغر ، وحينئذ سوف تدرك في التو واللحظة ، ما يعنيه «وليم



جيمس » .. وسوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا  
وانت « تصطنع » السعادة ! .

أعرف امرأة في كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها — يسعها  
أن تمحو شقاءها جميعا في مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها  
وقفت على هذا السر . انها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث  
على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف  
السعادة ؟ كلا ! اذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « اننى  
بخير » ، ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المظلم من  
عينها ، والنغمة التى تحملها كلماتها ، كلها تصرخ فبك قائلة :  
« يا الهى ! لو انك فقط علمت بالأهوال التى مررت بها ! »  
وانها ليبدا عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة فى حضرتها!  
والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا . فقد ترك لها زوجها  
بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ، يكفيها لأن  
تعيش عيشة رغدة لينة ، ماتبقى لها من العمر . ولها أبناء  
متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيتها تبسّم ! انها  
تشكو على الدوام .. تشكو من ازواج بناتها وفضايلهم  
وانانيتهم .. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، فى حين أن لها  
من مالها ما يغنيها عن معونة أى انسان .. انها على الجملة ،  
مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف!  
ففى استطاعتها ، لو شأعت ، أن تحيل قفسها من امرأة شقية  
تعسة كئيبة ، الى سيدة محبوبة ، لطيفة المعشر ، معززة من  
أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح ، وأن  
توجه ما بقى فى قلبها من حب الى الناس ، بدلا من أن تنفقه فى  
الثرثاء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

واعرف رجلا من « انديانا » ، يدعى « هـ . جـ . انجلرت »  
يرجع السبب الاول فى بقائه الى الآن على قيد الحياة الى وقوفه  
على هذا السر . فمنذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر انجلرت

بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب فى الكلى ، وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين أيضا ، فلم يجد عند أحد منهم شفاء ، ومنذ وقت قصير مضى ، أصيب ، فضلا عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب الى الطبيب ، فقال له ان ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطير هو ٢١٤ ، وانه يوالى الارتفاع ، فعليه — والحالة هذه — ان يتأهب للاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت الى بيتى فى ذلك اليوم ، فتحققت من اننى سددت اقساط التأمين على حياتى ، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر منى من ذنوب ، واستغرقت فى خواطرى السوداء الكثيرة .

» لقد أشقيت كل انسان .. أشقيت زوجتى واهلى ، وغرقت انا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى اسبوع ، وانا اجتر خواطرى الكثيرة ، وفجأة قلت لنفسى : انك تتصرف كأحمق . انك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول ان تعيش ما بقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟

» وشددت كفى ، ورسمت ابتسامة على وجهى ، وجعلت انظاهر كما لو كانت السعادة ملك يمينى . واعترف اننى صادفت بعض العناء اول الامر ، فى تكلف السعادة . ولكنى قسرت نفسى على ان اكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بوات استشعر تحسنا فى صحتى ، واستمر التحسن .

» واليوم ، وقد انقضت اشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغى فيه ان أوسد اللحد ، أشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية ايضا ، فقد شفيت من ضغط الدم وانى لأعلم شيئا واحدا على اليقين ، ذلك هو نبوءة الطبيب لى بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو اننى دأبت على التفكير فى الموت ، واستسلمت لحزن والشقاء ، ولكنى انحت لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهى الذهنى من المرض الى الصحة ! » .

هل لى لذا أن أوجه سؤالا : اذا كان مجرد تكلف السعادة ، والتفكير فى الصحة ، فى وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا نصبر ، أنا وأنت ، لحظة واحدة على انقباضنا ، وأحزاننا ؟ لماذا نجعل أنفسنا ، وكل من حولنا ، أشقياء محزونين ، فى حين أن فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها ؟

\*\*\*

منذ عدة سنوات ، قرأت كتابا صغيرا ترك فى نفسى اثرا لا يمحى ، عنوانه « كما يفكر الانسان » (١) ، ومؤلفه هو « جيمس لين الن » . وقد جاء فى هذا الكتاب ما يلى :

« سيجد المرء ، متى غير اتجاهه ذهنى حيال الأشياء والناس أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمظه ... دع انسانا يغير اتجاه أفكاره ، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذى يحدثه هذا التغير فى جوانب حياته المتعددة . ان القدرة الالهية التى تكيف مصائرنا ، موضوعة فى أنفسنا ، بل هى أنفسنا ذاتها ، وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه . وينشط . وينتج بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ، ويشفى بدافع من أفكاره أيضا » .

جاء فى الكتاب بالمقدس ، فى « سفر التكوين » ان الخلق جل وعلا ، وكل بالانسان السيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك عطية عظيمة ، ولكن كل ما أطمع فيه انا هو السيطرة على نفسى وحسب .. السيطرة على أفكارى ، ومخاوفى ، السيطرة على عقلى ورهقى . والعجيب حقا أننى أعلم أن هذه السيطرة فى متناول يدى فى أى وقت شئت ، فما على الا أن أسيطر على انفعالى ، الذى تسيطر بدورها على احساساتى .

دعنا إذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « ان كثيرا مما

ندخله في حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة اذا  
غيرنا اتجاهنا الذهني ، وأحللنا الكفاح محل الخوف » .

### فلنكافح من أجل سعادتنا :

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الانساني  
السعيد ، واليك هذا النهج ، وعنوانه « لليوم فقط » .. وقد  
اجداني هذا النهج كثيرا ، حتى اننى طبعته ووزعته على الناس  
بالمئات . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما «ساييل بارنريدج» (١)  
ولو اننا ، انت وانا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا انفسنا من  
القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة :

### اليوم فقط

١ — لليوم فقط ساكون سعيدا . فقد قال ابراهام لنكولن  
وقوله الصدق « ان معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار  
ما ينتوون بينهم وبين انفسهم » ، فالسعادة تأتى من داخل  
النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتلابها .

٢ — لليوم فقط سألائم بين نفسى وبين كل ما هو حادث ،  
ولا أحاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتى . سأرضى بأهلى،  
وعملى ، وحظى على علائها .

٣ — لليوم فقط سأعتنى بجسمى . سأرعاه ، وأروضه ،  
واغذيه ، ولا أسىء اليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طيعة في  
يدى .

٤ — لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلى . سأتعلم شيئا  
نافعا ، سأقرأ مادة تحتاج الى مجهود ذهني ، وامعان فكرى ،  
واعمل على استيعابها .

٥ — لليوم فقط سأصقل روحي . سأسدى معروفنا لشخص

ولا أفصح له عن شخصي ، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائها ، كما نصح بذلك وليم جيمس .

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . وسأبدوا في أحسن هندام ، وأجمل مظهر ، وأتحدث بصوت رزين ، وأتصرف بأدب وكرم ، وأجزل مديحي للناس ، ولا ألوم أحدا أو أفتش على أخطاء أحد ، ولا أحاول أن أوجه أحدا أو سيطر على أحد .

٨ — لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط . فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة ، ففى وسعى أن أنجز في خلال اثنتى عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أنني أرجأتها الى آخر العمر .

٧ — لليوم فقط سأصنع لنفسى برنامجا . سأكتب كل ما أود انجازه في خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا البرنامج ، ولكن سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصنى من أمرين : العجلة والاندفاع .

٩ — لليوم فقط ، سأختلى بنفسى نصف ساعة واسترخى . وفى خلال هذا المدى ، سأتجه بتفكيرى الى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتى أدنى الى الكمال .

١٠ — لليوم فقط ، سأجنب الخوف . وعلى الخصوص الخوف من الا اكون سعيدا . وسأمتنع بكل ما هو جميل ، وسأفنع نفسى بأن أولئك الذين أحبهم يبادلونى الحب .

فاذا أردت أن تخلق اتجاهها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة ، فإليك القاعدة رقم (١) :

**فكر في السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك**

## الفصل الثالث عشر

### الذئب الباهظ للقصاص

في ذات ليلة من الليالى التى كنت أخترق فيها غاية (يللوستون) مع بعض أصحابى ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار . وفجأة برز لنا وحش الغلبة المخيف : الذئب الأسود . وتسلل الذئب الى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق المقامة فى أطراف الغابة لاقوها هناك ، وفى ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطى سهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الذئبة ، فكان مما قال : أن الذئب الأسود يسعه أن يقهر أى حيوان آخر يعيش فى العالم الغربى ما عدا الثور فى الغالب . . غير أنى لاحظت تلك الليلة ، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكانه فى الغابة ، وأن يواجه الذئب غير هيب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو « النمس » (١) .

ولا ريب فى أن للذئب يعلم أن ضربة واحدة من مخبئه القوى تمحو « النمس » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر الا عليه هو ، فأكرم له واليق بكبريائه أن يفض الطرف عنه .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا ، فطالما ضيققت الخناق على آدميين من طراز هذا « النمس » فعلمتنى التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدى فتيلا ! .

---

(١) النمس : حيوان صغير فى شكل القار وحجمه ، أو يزيد قليلا ، ووسيلته فى الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة ، تفكم الأنف .

اننا حين نمقت اعدائنا ، فانما نتيح لهم الفرصة الغلبة علينا . .  
الغلبة على راحتنا وطعامنا ، وصحتنا وسعادتنا ، وان اعدائنا  
ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق ، وكم يقتصون  
منا ! ان مقتنسا لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، يحيل  
ايامنا وليالينا الى جحيم .

من تظنه قائل هذه العبارة ؟ « اذا سولت لقوم انفسهم ان  
يسيئوا اليك ، فامح من نفسك ذكراهم ، ولا تحاول ابدا ان تقتص  
منهم ، فلو انك اخترت القصاص ، لاذيت نفسك اكثر مما  
تؤذيهم » ؟ ان هذه الكلمات تلوح . كما لو كانت صادرة من  
فيلسوف مثلى يخلق بذهنه في اجواز الفضاء ، الا ترى ذلك ؟  
ولكن الامر على العكس ! فقد نشرت هذه الكلمات في احد  
المنشورات التى توزعها ادارة البوليس في مدينة « ميلووكى » !  
كيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدة . . . فهى قد  
تؤدى بصحتك كما ذكرت مجلة « لايف » اذ قالت : « ان ابرز  
ما يميز الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة انفعالهم ، وامثالهم  
للغيظ والحقد » .

ومن ثم ، فأنت ترى ان المسيح عليه السلام ، حين قال :  
« احبوا اعداءكم » لم يكن يبغى تقويم الاخلاق وحسب ، وانما  
كان تقويم الأبدان ايضا ، وفقا لمبادئ الطب الحديث . وحين  
نصح بأن يعفو المرء « الى سبعين مرة سبع مرات » (١) فانما  
كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم ، واضطراب القلب، وقرحات  
المعدة ، وغيرها من الادواء .

اصييت احدى معارفى اخيرا بداء القلب ، فكان ما نصح لها

(١) النص الذى وردت فيه هذه العبارة فى الكتاب المقدس . هو كما يلى  
« تقدم اليه بطرس وقال : يا رب كم مرة يخطئ الى اخى وانا اغفر له ،  
هل الى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا اقول لك سبع مرات . بل الى سبعين  
مرة سبع مرات » ( متى ١٨ : ٢١ ) .

به الأطباء هو ألا تدع إلى الغضب سبيلا إليها مهما كان السبب، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفى غصبة واحدة للقضاء على حياته ، بل أن نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم في بلدة « سبوكين » بولاية واشنطنجتون منذ بضعة أعوام ، وأمامي الآن رسالة من « جير سوار ثواب » ، رئيس البوليس في بلدة « سبوكين » يقول فيها « منذ بضعة أعوام ، توفي « وليم فالكابر » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هنا في سبوكين ، لأنه اندفع إلى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة في فنجانه — أي فنجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهي قاصدا قتله ، ولكنه خر ميتا بالسكتة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذي سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فأنى أعرف نساء — ولاشك أنك تعرف مثلهن — اكتست وجوههن بالتجاعيد وانقلبت سمعنهن فعدت بغيضة منفرة ، لا لشيء إلا لدأبهن على الغضب والانفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة ، تستطيع أن تعيد النظرة والجاذبية إلى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والركة ، والحب .

إن الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بماكلنا ، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقد يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » ( أمثال سليمان ١٧٠ ) .

ألا تمتلئ نفوس أعدائنا سرور وارتياحا إذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الاضطراب في قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ، فإذا لم نستطع أن نحب أعدائنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ، فلا نعطي لأعدائنا



فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ، وفي ذلك يقول شكسبير :

« لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها ! » .

« فقد تؤذيكَ أنت من النار لفحتها ! » .

وعندما نصحننا المسيح أن نغفو « الى سبعين مرة سبع مرات » فانما كان ينصحننا باقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية . وأمامى الآن خطاب تلقيته من « جورج رونا » ببلدة « ابساللا » بالسويد يقص فيه على قصة عجيبة ، كان « جورج رونا » يشتغل محاميا فى « فيينا » ولكنه هرب الى السويد خلال الحرب العالمية الأخيرة ، ولم يكن لديه مال ، ومن ثم كان فى أشد الحاجة الى عمل ، ولما كان ملما بعدة لغات ، فقد رغب فى أن يعمل وكىلا لبعض الشركات التى تشتغل بالتصدير والاستيراد . وقد اجابت معظم الشركات التى كتب اليها بطلب عملا بالأحاجة بها اليه فى الوقت الحاضر نظرا لظروف الحرب ، وأنها احتفظت باسمه لحين الحاجة اليه . . ولكن شخصا واحدا أرسل الى «جورج رونا» خطابا مختلفا يقول فيه : « مخطيء فيما توهمته عن حقيقة عملى . . بل انك مخطيء وأحمق معا . . وحتى لو كانت بى حاجة اليك لما اخترتك أنت بالذات . فأنت لا تجيد كتابة السويدية ، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء » ! وعندما قرأ « جورج رونا » هذا الخطاب استشاط غضبه ، وثار عواطفه وهم بأن يكتب الى هذا الرجل خطابا قدر أنه سيقتله غيظا . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يدرينى أن هذا الرجل ليس على صواب انها ليست لغتى الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطيء دون أن أفطن الى أخطائى ، فاذا كان الأمر كذلك فلا بد من استزادة معرفتى بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة اثارتنى ، لا يغير شيئا من امتنانى له ، اذ دلنى على موطن الضعف فى . . ولهذا يجب أن أشكره على صنيعه » .

ومن ثم مزق « جورج رونا » الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذى كان قد أعدده، وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم - كان جميلا منك أن تتكلف عناء الكتابة الى خاصة وأنتك لست فى حاجة الى خدماتى ، وانه ليؤسفنى أشد الأسف أننى أخطأت فهم حقيقة الشركة التى تتشرف برئاستكم ، ومبعث هذا الخطأ أننى استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتى ، فأعطنى اسمكم بوصفكم علما من أعلام الميدان الذى تشتغلون فيه . والحق أننى لم أظن الى الأخطاء اللغوية التى وقعت فيها، ولذلك أشعر بالخزى والأسف ، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية ، وسأحاول فى المستقبل تصحيح أخطائى لأكون عند حسن ظنك بى . وفى الختام أود أن أشرك على أن هيات لى فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

ولم تمض أيام حتى تلقى « جورج » خطابا من هذا الرجل يسأله فيه أن يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل على عمل لديه ! .. لقد اكتشف « جورج رونا » بنفسه أن جوابا ليئا يسهه أن يدرا الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعدائنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نحبهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن ، فهذا ولا شك أولى بذوى الرشيد والحجى ، وقد قال كونفشيوس : « لا يضريك سب ولا ذم ، وإنما يضريك سألت مرة « جون ايزنهاور » نجل الجنرال « دوايت ايزنهاور » هل يفعل أبوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! أننى ما رأيت أبى يفكر فى خصومه لحظة واحدة » .  
أن تفكر فيها! » .

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداه أن الأحق هو الذى يغضب، أما العاقل فهو الذى « يرفض » أن يغضب ! .. وتلك بالضبط كانت السياسة التى اتبعها « وليم جاينور » عمدة نيويورك الأسبق . فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء

استفزت رجلا معتوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « في كل ليلة اغفر كل شيء وأغفو عن كل لئسان » ! فتراه كان مثاليا ، مغاليا في المثالية ؟ أم رقيقا متناھيا في الرقة ؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلتنبغ المشورة عند الفيلسوف الألماني العظيم « شوبنهاور » ، مؤلف كتاب « دراسات في التشاؤم » (٢) فقد كان شوبنهاور ينظر الى الحياة على انها « مغامرة عقيمة أليمة » وكان اليأس يغمره من قمة الرأس الى أخمص القدم ، وبرغم ذلك فقد هتف يوما في غمرات يأسه : « في الوسع الا يجتلب أحد عداء أحد » ! .

وقد سألت « برنارد باروتشي » — الرجل الذي كان مستشارا لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، ولسن ، وهاردنج ، وكولدج ، وهوفر ، وروزفلت ، وترومان — سألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليه ، فأجاب . « اننى لا اسمح لأحد بأن يزعجنى » ! ولا يسع أحد ان يزعجنا ، انت ، وانا ، اذا لم نسبح له نحن بذلك .

لطالما أوقد الانسان الشموع ، على مر العصور، تحية لذكرى أفراد تشبهوا بالسيد المسيح ، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم . وكثيرا ما وقفت في حدائق « جاسير » في كندا أسرح الطرف في أروع الجبال الراسيات في العالم الغربى طرا ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهى المنظر ، أطلق عليه اسم « ادith كافل » . تلك الممرضة الانجليزية التى سيقنت تحيط بها هالة القديسين الأبرار الى حتفها رميا بالرصاص على ايدي الجنود الألمان في الثامن عشر من شهر اكتوبر عام ١٩٥٩ . وما كانت جريمتها غير انها آوت في بيتها الذى اتخذته مقاما في بلجيكا ، عددا من الجنود الانجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع وأمنتهم من خوف ، ودأوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار الى هولنده .

---

(٢) Schopenhaur, "Studies in Pasimism"

وعندما دخل القس الانجليزى الى السجن الحربى الذى زج بها فيه ، فى بروكسل ، ساعة احتضارها ، لم تنطق اديث كافل الا بعبارة واحدة حفرت فيها بعد على رقائق البرونز ، وصور الجرائيت ، وهى : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب ايضا الا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائننا من كان » . وبعد مضى اعوام نقل جثمانها الى انجلترا ، واقيمت مراسم الاحتفال به فى كاتدرائية « وستمنستر » . واليوم ينتصب تمثال من صخر انجرائيت فى مواجهة « متحف الصور الوطنى » بلندن National Portail Gallery ، تخليدا لذكرى هذه المرأة الخالدة التى قالت يوما : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب ايضا الا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائننا من كان ! » .

واحدى الطرق المؤدية الى العفو عن اعدائنا ، هى ان ننشغل بقضية اوسع واكبر من دائرتنا الخاصة ، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب اشخاصنا من اساءة او عداوة ، لاننا نكون مهتمين اذ ذاك بقضيتنا العظمى ، ولا شئ غيرها . ولاضرب لك مثلا تلك المفاجعة التى اوشكت ان تحدث فى غابات الصنوبر بولاية مسيسبى فى عام ١٩١٨ .. فقد اوشك « لورنس جونز » ، وهو زنجى يشتغل مدرسا وواعظا . ان يشنق على قارعة الطريق ! .

ففى تلك الفترة التى تميزت بجيشان العواطف وتوتر الاعصاب خلال الحرب العالمية الاولى ، سرت اشاعة فى اواسط مقاطعة المسيسبى مؤداها ان الالمان يؤلبون الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة ، وكما اسلفت كان « لورنس جونز » زنجيا ، ومن ثم اشيع عنه بأنه يساهم فى حض بنى جنسه على الثورة . فقد سمعه قوم من البيض ، خارج الكنيسة التى يخطب فيها يقول ، الحياة معركة يتحتم فيها لعى كل زنجى ان ينتضى « سلاحه » و « يقاتل » من « اجل بقائه » ! .

« سلاح » ؟ ! « قتال » ؟ ! فى هذا الكفاية ! .. وتسلل القوم الذين استمعوا الى كلام الواعظ الزنجى ، فجمعوا جمهورا

كثيرا عادوا به الى الكنيسة ، وقبضوا على الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه في الطريق مسافة ميل ثم وضعوه فوق منصة خشبية مرتفعة ، وأشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشنقه ثم احراق جثته . وفجأة قال قائل منهم : « فلنر ان كان لدى هذا الزنجى ما يقوله ، دفاعا عن نفسه .. فليتكلم قبل ان يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ، وحبل المشنقة حول رقبته .. تكلم دفاعا عن نفسه وعن « قضيته » . كان قد تخرج في جامعة « آيوا » عام ١٩٠٧ . وقربته أخلاقه الدمثة ، واجتهاده في الدرس والتحصيل ، وبراعته في الموسيقى ، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء . وبعد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرا سيرة « بوكر . ت واشنطنون » فألهمته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والاميين من بنى جنسه . ومن ثم هصد الى اشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهى بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبى مدينة جاكسون بولاية المسيسيبى ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، وأسس بهذا المبلغ التافه مدرسة في العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة .. وحين تكلم لورنس جونز ، فى تلك الليلة ، وحبل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب الملتف حوله : انه كأمح من أجل تعليم الاميين من بنى جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه فى كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضى ، والأخشاب والابتكار ، والمال ، ليتسنى له الاستمرار فى رسالته التعليمية ! .

واذا تكلم « لورنس جونز » فى تلك الليلة ، ببيان مؤثر ،

وبلاغة خلافة ، لا دفاعا عن نفسه ، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، وأخيرا صاح عضو متقاعد في حكومة الاتحاد ، كان يقف في ذلك الحشد : « اعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق . فأنا أعرف الرجال البيض الذين عدد الآن أسماءهم ، انه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما . ينبغي علينا أن نساعد لا أن نعدمه » . وخلع العضو المتقاعد قبضته ، وبسطها في يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجي ، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الانسانية التي اضطلع بأعبائها ! .

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلأ حقدا على أولئك الذين جروه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحقدا ! وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقد ، ولا يستطيع انسان أن يضطرني الى هذا الدرك الأسفل لكي أكرهه ! » .

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، اشار « ابكتيتوس » الى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ثمن الشرور التي نزرعها . ثم قال : « عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور . فمن ذكر ذلك ، فانه جدير ألا ينتقم على أحد ، أو يلووم أحد ، أو يكره احدا » .

لعل أحدا ممن أنجبته أمريكا في تاريخها جميعا ، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثما لقي لنكولن ! وبرغم ذلك فان لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فاذا أساء رجل الى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل اصلح الرجال لتقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن الى أن يقلده اياه ، كما لو كان يقلده صديقا .. ولا اخاله عزل رجلا من عمله لانه كان عدوا له ، أو لانه يكرهه » ! .

بل الواقع أن لنكون أودى ، وأسئ إليه على يد رجال تلهدهم فيما بعد مناصب ذات وجهة وسطوة ، أمثال كاميلان ، وسيثوارد ، وستانتون ، وتشيسن . فان لنكون كان يرى — كما يقول هندرون — أنه « لا ينبغي لرجل أن يمتدح أو يذم على عمل يؤديه ، لأننا جميعا مسخرون في أيدي الظروف ، والأقدار ، والبيئة ، والتعليم ، والعادات المكتسبة ، والوراثة التي تطبع الناس بطابعهم الحاضر ، وتلصق بهم هذا الطابع الى الأبد » .

ويحتمل أن لنكون كان مصيبا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا المميزات الجسمانية ، والذهنية ، والعاطفية التي ورثها أعداؤنا ، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنس وارد » أن يقول : « بدلا من أن نمقت أعداؤنا دعنا نشفق عليهم ، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم . وبدلا من أن نصب الاتهامات ، واللوان الانتقام على رؤس أعدائنا ، دعنا نشملهم بالرحمة ، والشفقة ، والمعونة ، والحنو » .

لقد نشأت في عائلة اعتاد أفرادها أن يتلوا آيات من الكتاب المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله . ولا يزال يتردد في سمعى صوت أبى ، في ذلك البيت الريفى في ولاية ميسورى ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا أعداءكم ، وباركوا لاعينكم ، واحسنوا الى مبغضيك ، وصلوا لأجل الذين يسيئون اليكم ويضطهدونكم » .

وقد حاول أبى أن يعيش وفق هذا المبدأ الذى استنه المسيح عليه السلام ، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهما ملوك متوجين على غير طائل .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة اذكر القاعدة رقم ( ٢ ) :

لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك ، فذلك ، بمحاربتك هذه ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى أعدائك . وأفضل مثلما يفعل الجنرال ايزنهاور : لا تضع لحظة واحدة في التفكير في أولئك الذين تبغضهم .

## الفصل الرابع عشر

### لا تنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيرا في تكساس رجل أعمال كان يغلى كالرجل من فرط الغضب . وقد قيل لى قبل أن القاه ، انه سيكشف لى عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التى اثارته الى هذا الحد ، فيرجع الى أحد عشر شهرا مضت ، وبرغم ذلك فمازال يغلى غضبا منها ، ولا يتكلم الا عنها . واليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفا ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أى بمعدل ثلاثمائة دولار تقريبا لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لى هذا الرجل : « لكم اتحسر على كل سنت اعطيته لهؤلاء الجاحدين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجل الغاضب مهتلئ بها » وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أننى رثيت لحاله ! كان فى نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — فى هذا المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثى الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين ، وقياسا على هذا ، كان أمام هذا الرجل — على أحسن تقدير — نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليحيها ، وبرغم هذا ، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذى تبقى له ، فى التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

وكان فى مقدور هذا الرجل ، بدلا من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة ، أن يسائل نفسه : لماذا لم يقدم له أحد من مرؤوسيه كلمة شكر ؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود ؟ فلعله يتبين أنه لم يوف موظفيه حقهم من الأجر ، أو لعله ارهقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل ، أو لعلهم لم ينظروا الى منحة عيد



الميلاد على انها هدية ، بل نظروا اليها على انها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى ان احدا موظفيه لم يجرو ، أو لم يهتم بشكره ، و لعلهم ادركوا لانه وهبهم هذه المنحة بدلا من ان تأخذها الضرائب ، وان هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على اى حال ! .

ويجوز من ناحية أخرى ، ان موظفيه كانوا انانيين سييء الأدب .. يجوز هذا ، ويجوز ذاك ، فليس لى علم بالحقيقة أكثر مما لك ، ولكن الذى أعلمه أن الدكتور « صمويل جونسون » كان صادقا فى قوله « الشكر ثمرة لا تنضجها الا الرعاية الفائقة ، ولذلك لا تجدها عند كل الناس ! » . وهذا هو الهدف الذى أسعى اليه : فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه ، فدلل بهذا على انه جاهل بالطبيعة الانسانية .

لو أنك انتذت حياة رجل ، اترك انتظر منه الشكر ؟ قد تفعل أنت ، ولكن « صمويل لايبيتز » ، الذى كان محاميا . ثم قاضيا ، انتذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسى الكهربائى ، فكم من هؤلاء تظن قدم له الشكر ؟ .. لا أحد ! .

ولقد شفى المسيح عليه السلام ، عشرة من المفلوجين فى يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحد فقط ! . أما التسعة الباقين فقد انصرفوا دون كلمة شكر ! .

حدثني « تشارلز شواب » ، انه انتذ مرة صرافا فى بنك ، خسر فى مضاربات البورصة أمولا تخص البنك ، فدفع له شواب المال المنقود ، وبهذا انتقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبث أن راح يحمل عيله ، ويكيل له السباب الوانا !

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ لقد منح أندرو كارنيجى أحد أقربائه مليون دولار ، ولو قدر له أن ينفذ عنه غبار الموت بعد ذاك بزمان ، لروجه

ان يجد قريبه يسبه ويلعنه ! لماذا ؟ لان كارنجى وهب الجمعيات الخرية ٣٦٥ مليوناً من الدولارات . ووهب قريبه هذا مليوناً واحداً ! .

ان الطبيعة الانسانية ما برحت فى الطبيعة الانسانية ، والأرجح انها لن تغير أبداً الأبدى . فلماذا لا نقلبها على علاتها ؟ ولماذا لا نكون واقعيين ، كما كان الامبراطور الرومانى « ماركوس أوريليوس » وهو الذى كتب فى يومياته يقول : « سألتنى فى هذا اليوم بأشخاص أناغيين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثر حفيظتى ، فلنا لا اكاد أتصور عالماً يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا ننحسر على ضياع الامتنان ، وتفشى الجحود بين الناس ؟ انه لأمر طبيعى ، أن ينسى الناس واجب الشكر ، فإذا توقفتنا الشكر وانتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على انفسنا ما هى فى غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة فى نيويورك لا تفتأ تشكو من أن أحداً من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر : فلو أنك زرتها ، لقضت الساعات الطوال وهى تقص عليك ما قدمت لابنتى أختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالاً ، وأرسلت أحدهما الى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكراً منهن لها وامتناناً ؟ نعم ! تأتيان أحياناً ، مدفوعتين بالاحساس بالواجب ، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فان خالتهما لا تفتأ تغمزهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما باللام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء ابنتى أختها الى زيارتها أصابها مرض القلب ! .. أترى مرض القلب هذا كان حقيقياً ؟ نعم ! لقد قال الأطباء ان لها « قلباً عصبياً » ومن ثم فلا حيلة لهم فيه .

ان ما تحتاج اليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ، والحنان ، ولكنها تسمى هذه الأشياء « شكراً » ولن تظهر هذه

السيدة قط بالحب . مادامت تطلبه ، وتنتظره ، وانما تظفر به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هى فى اغداقه دون أن تنتظر له استجابة ؟

أترانى أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا فما هذه الا طريقة عملية يسعنا — أنت وأنا — بواسطتها أن نحصل على السعادة المنشودة . وقد رايت هذه الطريقة تؤتى ثمارها فى محيط عائلتى نفسها ، فقد كان أبى وأمى شغوفين بمساعدة المحتاج ، والعطف على المحروم ، وبرغم أننا كنا فقراء ، غارقين دواما فى الديون الى آذاننا ، الا أننا كنا نرسل الهبات كل عام الى أحد ملاجئ الأيتام فى « أيتوا » ، ولم يزر أبى ولا أمى ، هذا الملجأ قط ، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما على أريحيتهما — اللهم ألا من طريق المكاتبات — وبرغم ذلك فقد كان يكفى أبى وأمى سعادة انهما يبذلان العطايا دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحيثما كبرت ، وخرجت من بيت أبوى ، اعتدت أن أرسل اليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا . ولكنهما قلما عملا بنصيحتى . فمتى ذهبت اليهما ليلة عيد الميلاد، حدثنى كلاهما ، عن فحم الوقود، وأصناف البقالة التى اشتراها وأهديها الى رجل بائس فى البلدة يعمل كثيرا من الأولاد بقليل من المال ؟

كان أبى وأمى يطيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها منة ولا شكرانا .

واحسب أن والدى يكاد ينطبق عليه وصف أرسطو للرجل المثالى : « الرجل المثالى يستمد السعادة من اسداء المعروف الى الآخرين ولكنه يشعر بالخزى حين يسدى اليه الآخرون معروفا ، فان من دلائل رفعة الشأن أن يؤدى المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا » .

ومن ثم اذا أردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير فى الشكر أو انتظاره ، ولننقط بقصد الاعطاء ذاته .

ان الآباء ما برحوا على مر العصور يشدون شعرهم حنقا من جحود أبنائهم ، حتى ان « الملك لير » صرح — على لسان شكسبير — قائلا : « ليس أشد ايلاما من ناب حية رقطاع غير ابن جحود ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر ؟ ان الجحود فطرة ، مثله مثل الاعشاب الفطرية . والشكر كالزهرة لا ينبت الا الى الري والسقيا فاذا لم نعود أبنائنا اجزال الشكر للآخرين ، فكيف ننتظر منهم ان يشكرونا نحن ؟ .

واحسب ان خالتي « فيولا الكسندرا » مثل رائع للمرأة التي لم تشك قط من جحود أبنائها ... وما زلت اذكر ، منذ كنت طفلا ، ان خالتي فيولا كانت تدعو أمها الى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ، وكذلك كانت تدعو حماتها ، وفي وسعى ان اغبض عيني وأتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين الى المدفأة في بيت خالتي الريفى تتبادلان الحديث في صفاء وانسجام ، وبديهي انهما كانتا تسببان ازعاجا كثيرا لخالتي ، ولكنها لم يظهر عليهما قط شيء من الانزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسعة برغم ان لها ستة أبناء هم أولى برعايتها واهتمامها . والمهم في الأمر ان خالتي لم تكن ترى في صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء .

ترى أين تعيش خالتي فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه في بيته . ان أبناءها يحبونها جدا جدا ، ولا يشبعون قط من رؤيتها ! أيعد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! انما هو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء في صباهم في بحبوحة من حنان أمهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت أمهم الحب والحنان أحاطوها بها .

ودعنا بعد ذلك نقل لك مرة ثانية : ان تعود ابنائنا الشكر . يقتضينا ان نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين ، ودعنا نذكر « ان للجرار الصغيرة آذانا طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها امام أطفالنا ، ولننطقها بحساب . مثال ذلك — عندما نوشك ، في المرة القادمة ،

أن نقلل من صنيع أحد أممنا ، فلنكف عن الكلام ولنحذر من أن نقول : « انظر الى هذه الهدية التى أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمتمها بنفسها . ان هذه الهدية لم تكلفها شيئا : » فقد يبدو هذا القول تافها فى نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطبعون به . والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمنا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا . اليس هذا جميلا منها ؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر » عندئذ يتشبع أطفالنا ، فى غير وعى منهم ، بعادة التقدير والثناء .

فلكى تتجنب القلق من أجل الجحود الذى أصابك ، اليك للقاعدة رقم ٣ :

( أ ) بدلا من أن يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علاته : ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد ! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .

( ب ) فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست فى توقع الشكر ، وإنما فى البذل بقصد البذل ذاته .

( ج ) دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية ، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر ، فينبغى أن ندرّبهم نحن على هذه العادة .

## الفصل الخامس عشر

### هل تستبدل مليون ريال بما تملك

عرفت « هارولد أبوت » من سنوات عدة — وهو من أهل مدينة « وب » بولاية ميسورى — اذ لبث مديرا لبرامج محاضراتى امدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم فى مدينة كانساس فأقلنى بسيارته . وفى خلال الطريق الى مزرعتى فى بلدة بلتون ، بولاية ميسورى ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مشيرة لن انساها ما حييت . قال :

« فى ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير فى شارع «دوفرتى» الغربى بمدينة « وب » فرأيت منظرا اذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكنى تعلمت فى خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت فى عشرة أعوام . وكنت فى خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته فى مدينة وب . . وقد باءت تجارتي بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك الى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد اغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفى يوم الحادث كنت متجها الى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يعيننى على الذهاب الى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير فى الطريق ذاهلا شارد البال ، قد داخلنى اليأس ، واوشك الايمان أن يفارقنى . اذ رأيت رجلا مبتورا الساقين يريد أن يعبر الطريق . . كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة وكان يستعين على تسير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيها قطعتين من الخشب يستند بهما الى أرض الشارع لدفع العارضة الخشبية الى الأمام . . التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التى

يجلس عليها ليعتلى الطوار . فلما أصبح فوق الطوار ، وأدار العارضة الخشبية ليمضى فى سبيله ، التقيت عيناه بعينى فابتسم لى ابتسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحا يا سيدى ، انه يوم جميل ، اليس كذلك ؟ »  
واذ وقفت متطلعا الى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء ! فان لى ساقين ، واستطيع ان امشى ! وخجلت مما كنت أستشعره من الرئاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « اذا كان هذا الرجل يسعه ان يكون سعيدا ، مرحا ، مهتلا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى ان اتصف بهذه الصفات ولى ساقان » ! . وكنت قد انتويت ان اقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى اذ ذاك وانتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى ان أقول للمشرفين على المصرف اننى ذاهب الى كانساس « لأحاول » الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم اننى ذاهب الى كانساس « للحصول » على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل ! .

« والآن تطالعنى كل صباح فى المرأة هذه الكلمات التى لصقتها بنفسى على صقال المرأة :

« كاد القلق يبددنى هباء

« لأن قديمى افتقدنا حذاء

« الى ان صادفت من يومين

« شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « ايدى ريكنبيكر » ما هو الدرس الذى افاده من تجربته القاسية مع رفاقة ، حين راحوا يضربون فى المحيط الهادى على غير هدى ، فى قارب من المطاط ، مدى واحد وعشرين يوما .. فقال : « الدرس الذى افدته من تلك التجربة ، انه ما دام لديك الماء الذى تشربه ، والطعام الذى تطعمه ، فلا ينبغى لك ان تشكو من شىء بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مقالة « تايم Time » اخيرا مقالا مؤثرا عن

جندى جرح فى معركة « جوادال كانال » . فقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة فى حجرفته استلزمت اجراء سبع عمليات لنقل الدم اليه . وبينما كان الجندى راقدًا على فراشه فى المستشفى ، كتب للطبيب ورقة قال فيها : « هل سأعيش ؟ » فأجابه الطبيب بإيجاب ، فعاد الجندى يكتب له : « هل سأتكلم ؟ » فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب . وعندئذ كتب الجندى يقول : « ألا ما أحمقنى ! علام اقلق اذن ؟ » .

لماذا لا تتوقف — أيها القارئ — فى هذه اللحظة وتساءل نفسك : « علام اقلق ؟ » فربما استكشفت أن ما يثير قلقك أنه بكثير مما وقع لهذا الحندى .

ان تسعين فى المائة من أمورنا يسير فى طريقه المستقيم . وعشرة فى المائة فقط تشذ عن الطريق ، فإذا أردت أن تكون سعيدًا ، فركز اهتمامك فى هذه التسعين فى المائة من أمورك ، وتجاهل العشرة الباقية . أما إذا أردت أن تحيل حياتك إلى سער فبالأمر هين : ما عليك إلا أن تركز كل اهتمامك فى أمورك الضئيلة التى تنكبت الطريق السوى ! .

انك لتجد هاتين الكلمتين «فكر واشكر» ThinkandThank محفورتين- فى كثير من الكنائس الانجليزية التى عاصرت عهد كرومويل ، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك « فكر واشكر » ، فكر فيما وهبك الله . واشكره على ما وهبك .

كان « جوناثان سويغت » . مؤلف « رحلات جليفر » من أشد الأدباء الانجليز اغراقًا فى التشاؤم ، حتى انه كان يرتدى الحداد فى أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « ان أفضل الأطباء فى هذا العالم هى ثلاثة : الغذاء ، والسلام ، والانشراح » . وفى وسعى أنا وأنت أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانشراح — بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا فى الثروة الوفيرة التى نملكها — الثروة التى تفوق فى قيمتها



الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .  
أتراك تبيع عينيك مقابل بليون دولار ؟ وكـم من الثمن ترى  
يكفيك في مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟ أو أسرـتك ؟ .  
احسب ثروتك بنـدا بنـدا ، ثم اجمع هذه البنود وسوف ترى أنها  
لا تقدر بالذهب الذى جمعه آل روكلر . وآل فورد . وآل مورجان  
مجتمعين ! ولكن .. أترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فاننا كما قال فينا  
« شوينهور » : « ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر  
فيما ينقصنا » . وهذه هى آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه  
الآفة نفسها « جو بالمر » الى حطام بشرى ، وكادت تودى ببيته  
وأسرته .

قص على جون بالمر وهو من أهالى مدينة باترسون ، بولاية  
نيو جيرسى — قصته فقال . « عقب تسريحى من الجيش بقليل ،  
انشأت لنفسى محلا واشتغلت فيه بجد ، مواصلا الليل بالنهار .  
فسارت الأمور فى مجراها الطبيعى .. الى حين ! فقد وجدت ، بعد  
قليل ، أننى لا أستطيع الحصول على الخامات اللازمة لمنتجاتى ..  
وخشيت أن يمنى عملى بالكساد فاستسلمت للقلق الذى أحالنى  
الى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشكت — وما علمت  
ذلك فى حينه ، وانما علمته فيما بعد — أنى أكاد أفقد بيتى الذى  
تفأله السعادة .

وفى ذات يوم ، قال لى شاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى  
فى العمل ! « الا تخجل من نفسك يا جون ؟ انك تواجه الحياة كما  
لو كنت الرجل الوحيد فى هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتثقله  
الهموم ! هب أنك اضطررت الى اغلاق محلك زما .. فماذا  
يحدث ؟ أنك تستطيع ان تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال ،  
ان لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت ناغم دائما .  
يا لله ! كم أتمنى لو كنت مثلك انظر الى . ان لى ذراعا واحدة ،  
ونصف وجهى قد غدا كتلة شوهاء ، ومع ذلك لا أشكو قط . اذا  
لم تكف عن نـقمتك . وثورتك ، فأنت جدير بأن تفقد ، لا عمـلك

وحسب ، بل صحتك ، وبيتك وأصدقائك كذلك ..  
ولقد فعلت في تلك الكلمات فعل السحر ، فقد جعلتني أدرك كم  
أنا أحسن حالا من كثيرين غيري ، فصممت منذ تلك اللحظة على  
أن اكف عن قلقي ، واثوب الى نفسي — وقت فعلت » .

وأعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة الدمار ،  
قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة ، بدلا من أن تستسلم  
للقلق من أجل ما ينقصها . وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا  
من كتابة القصة في مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا . ومنذ  
تسعة أعوام ، واجهتها الصدمة القاسية ، وكانت وقتئذ تعيش  
في مدينة « تكسون » بولاية أريزونا . واليك قصتها كما روتها لى :

« كنت أعيش في دوامة لا تكف عن الدوران . كنت أتعلم العزف  
على الأرغن في جامعة « أريزونا » ، وفي الوقت نفسه أحضر برنامجا  
في الخطابة ، وأعطى درسا في الموسيقى ، وإلى هذا كله كنت  
أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ، ومباريات ركوب الخيل .

وفي ذات يوم أصبت بداء القلب ، وقال لى الطبيب : « عليك  
أن تلازمى فراشك سفة كاملة » . وتولانى الفزع الشديد ،  
وتساءلت في مرارة ، « لماذا يحدث لى كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق  
هذا كله ؟ » لقد بكيت وانتحبت ، وعصفت بى المرارة ، واجتاحتنى  
الثورة ، ولكنى لزممت الفراش ، كما نصح لى الطبيب .. الى أن  
زارنى ذات يوم جار لى فنان يدعى « رودنف » ، وقال لى :  
« لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام في الفراش مأساة ما بعدها  
مأساة ! ولكنه في الواقع ليس كذلك ، فسوف تتاح لك فرصة  
عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكتسبين في خلال  
الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وامتلات نفسي سكونا  
وهذات تلك المواصف الجامحة في صدري ، وبدأت أحاول تنمية  
احساس جديد بقيم الأشياء . وفي ذات يوم ، سمعت معقبا في  
الراديو يقول : « ان كل ما يبديه المرء من تصرفات ليس الا تعبرا  
عن الأفكار التى تجول في وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات

مرات عدة من قبل ، ولكنها في تلك اللحظة ، رسخت في أعماق نفسي ، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكاري كلها تدور حول ما يعود على حياتي بالنفع ، كأفكار السرور ، والسعادة والصحة . ورضت نفسي على التفكير كل صباح ، عقب قيامي من النوم ، في الأشياء التي ينبغي أن أشكر الله سبحانه من أجلها . . كطفلي الحبيبة ، ونظري السليم ، وسمعي الصحيح ، وأصدقائي الأوفياء . وأحسست حينئذ بالانشراح يغمر نفسي ، وتكاثر عدد زائري ، لفرط ائناسهم ببشاشتي ، حتى لقد أمر الطبيب بالآ يدخل على الزوار الا فرادى .

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، واني لأفيض اليوم بالشكر والامتنان لتلك السنة التي قضيتها ملازمة لفراشي ، لقد كانت أسعد سنى حياتي ، ومازلت متشبثة بتلك العادة التي اصطنعتها في تلك السنة : عادة احصاء نعم الله على . وانه ليخجلني اننى لم اتعلم كيف أعيش حقا ، الا حين خشيت أن أموت ! » .

منذ مائتى عام مضت قال الدكتور جونسون : « ان اعتيادك النظر الى أجمل تجربة صادفتها ، ليساوى أكثر من ألف جنيه ! » ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلا متفائلا ، كما قد تظن ، وانما كان رجلا عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاما . وقد أورد « لوجان بيرت سميث » ذخيرة من الحكمة في كلماته هذه : « هناك شيئان ينبغي أن نهدف اليهما في هذه الحياة : أولا ، أن نحصل على ما نريد ، وثانيا : أن نستمتع به . وان أكثر بنى الانسان حكمة ، هو الذى يسعه تحقيق الأمر الثانى ! » .

أتريدون يا سيدتى أن تعرفي كيف تجعلين من غسل الأطباق في المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ اقرئى أذن تلك الكتاب الملهم « أردت أن أبصر » (١) ، لمؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ،

نصف قرن من الزمان ، وهى اقرب الى ان تكون عمياء منها الى ان تكون مبصرة ، وقد كتبت فى مؤلفها هذا تقول : « كنت ابصر بعين واحدة ، وكانت عيني الواحدة، الى هذا، مغطاة بالسحب الكثيفة ، فاذا اردت ان اقرا كتابا قربته عيني حتى ليوشك ان يلتصق بوجهي » . على انها رفضت ان يشفق عليها انسان . وكانت فى طفولتها توى الى مشاركة الأطفال فى لعبة «الحجلة» فكانت — اذا انصرف زملاؤها الى منازلهم — تركع على الأرض وتدنى عينها من العلامات المرسومة ، وتحفظ اوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت ان برعت فى تلك اللعبة حتى بزت لداتها المبصرات . وكانت تضى وقتها فى البيت بمطالعة الكتب ذات « الحروف » الكبيرة ، فتدنيها من عينها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب ، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعتين : درجة الليسانس فى الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » فى الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس فى قرية « توين فالى » الصغيرة بولاية مينيسوتا ، ثم ارتفعت فأصبحت استاذة الصحافة والادب فى كلية « أوجستانا » بمدينة « شلالات سيو » فى ولاية داكوتا الجنوبية ، وكانت الى جانب التدريس ، تحاضر بأندية السيدات ، وتذيع من محطات الاذاعة معقبة على الكتب والمؤلفات .

ثم فى عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، حدثت المعجزة . فقد أجريت لها جراحة فى مستشفى مايو الشهير ، فتضاعفت مقدرتها على الابصار بمقدار أربعين ضعفا . وبهذا فتحت امامها آفاق جميلة مثيرة ، واصبحت تجد البهجة والسرور حتى فى غسل الأطباق فى مطبخ بيتها ، وفى ذلك تقول : « اننى اداعب فقائيع الصابون واغسل الأطباق ، فأمد يدي الى قاع الطبق لالتقط فقاعة صغيرة ، ثم أجمع الفقائيع فى قبضتى وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تشرق وتلتهم .. وقد

اتطلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء ، وسط الجليد المتساقط ، وأتبع لون جناحيه الرماديين ، ليملاؤنى السرور ويستخفى الطرب » .

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها على الأبصار ، حتى انها اختتمت كتابها بقولها : « يا الهى أشكرك . أشكرك » .

انها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فقايع الصابون ، وجناحي العصفور الطائر ! . أفلا يجدر بى وبك ، أن نخجل من انفسنا؟! اننا نعيش فى جنان مشرقة ، بهية الصور ، مجلوة الحسن ، ولكننا لا نرى ، ولا نقدر ، ولا نشكر !

فاذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاليك القاعدة رقم (٤) :

**احص نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك .**

## الفصل السادس عشر

### انت نسيج وحدك

« أرسلت الى مسز اديث « اولرد » من مدينة « مونت ايرى » بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت فى طفولتى مرهفة الحساسية ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوعا ، ولكن وجنتى المكتنزتين باللحم كانتا تظهر اننى اكثر بدانة مما انا عليه فى الحقيقة ، وكانت والدتى تستنبح الثياب المحكمة على الجسد . ومن ثم كانت ثيابى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عزوفا عن المجتمعات ، منطوية على نفسى . لا اكاد أميل الى شئ من أسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت الى المدرسة اول مرة ، لم أجرؤ على مشاركة لداتى نشاطهن الاجتماعى الرياضى ، فقد كنت أظن لفرط حيائى وانطوائى ، اننى بدعة فى الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة أعوام . ولكن حالى لم تختلف وكان اقارب زوجى ، قوما يميزهم الاتزان والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا أن يخرجونى عن تحفظى وانطوائى عن نفسى ، ولكن على غير طائل ، اذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غدوت ، على مر الايام ، عصبية المزاج ، سريعة التأثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فزعا ، كنت اعلم اننى أخفقت فى حياتى ، وأخشى ما كنت أخشاه . هو ان يعلم زوجى بهذا الاخفاق ، ومن ثم كنت أبذل جهدى لكى أبدو مرحلة مبتهجة . حين اكون معه فى مجتمع عام ، وكان احساسى بأننى أتكلف الابتهاج يزيد فى تغاستى وشقائى ، فما لبث الأمر أن تفاقم ، ولم أعد أرى خيرا فى اطالة أيامى على قيد الحياة ، وبدأت أفكر فى الانتحار .

فما الذى حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة التعسة ؟  
ملاحظة عابرة ! . فقد استطردت مسز أولرد فى رسالتها  
تقول : « ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت  
حماتى تتكلم يوما عن ابنائها وكيف درجت فى تنشئتهم ، فقالت  
فى معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت أصر دائما  
على أن ينطلق ابنائى على سجيتهم ، ويتمشوا مع طبيعتهم » ..  
أن ينطلقوا على سجيتهم ! تلك هى الملاحظة العابرة ، فقد أوجت  
الى هذه العبارة على الفور ، اننى درجت على التطبع بطباع  
لا تلائمنى ولا الائمها ! .

» ولقد تغيرت حياتى فى يوم وليلة ، حين بدأت انطلق على  
سجيتى . حاولت أن أدرس شخصيتى ، واتلمس نواحي القوة ،  
ونواحي الضعف فيها ، ثم رحت أحطم العادات المترمنة التى  
اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت اتخير من ألوان الثياب ما يلائمنى  
ويتفق مع « الموضة » الشائعة ، ورحت أسعى لاكتساب أصدقاء  
جدد ، وانضمت الى جمعية نسائية ، صغيرة فى مبدأ الأمر ،  
فكان الخوف يملأنى كلما اضطررت الى لقاء كلمة ، ولكنى على  
توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس . وقد  
اقتضانى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم انعم  
بسعادة لم أحلم بها قط . ومازلت اليوم أوصى ابنائى بقولى :  
« مهما يكن من الأمر انطلقوا دائما على سجيتهم » .

\* \* \*

ومشكلة « ارادة الانطلاق على السجية » — كما يقول الدكتور  
« جيمس جوردون جيلكى » — قديمة قدم التاريخ وأن القدرة على  
تنفيذ هذه الارادة أو عدم القدرة ، تعزى معظم الأمراض العصبية  
والعقلية ، والعقد النفسية .

كتب « انجلو باترى » ثلاثة عشر كتابا ، وآلآفا من الفصول  
والمقالات ، فى تربية الأطفال ، وقد اثر عنه قوله : « ليس انعس  
من الشخص الذى يتوق الى أن يكون شخصا آخر غير الذى يؤهله

له كيانه الجسمانى ، والعقلى « . وانك لتجد هذه الرغبة فى أن « يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه » ، متفشية فى هوليوود على الخصوص ، وقد قال لى « سام وود » المخرج السينمائى الشهير ، انه يلاقى اكبر العناء فى تعويد الممثلين الناشئين الانطلاق على سجايهم ، فمعظم هؤلاء ييغون أن يكونوا « روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبيل » من الدرجة الثالثة ! ويتوسل « سام وود » الى اقناعهم بالعدول عن تشبههم بقوله : « لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين فى التمثيل ، انه يريد شيئا جديدا » ، ثم أردف « سام وود » حديثه لى بقوله : « لقد علمتنى التجارب انه لا خير فى قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين فى شركة « سوكونى فاكوم » على الغلطة الكبرى التى يرتكبها طلاب العمل فى شركته — وهو أفضل من يجيب عن هذا السؤال ، فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل ، وألف كتابا بعنوان « ست طرق للحصول على عمل » (١) — وقد أجباني بقوله : « ان اكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هى أنهم لا ينطلقون على سجايهم ، فبدلا من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم ، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذى تريده أنت . ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالناس يعرفون الشخص الذى يدعى ما ليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفة ! » .

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوبيس » هذا الدرس ، ولكن بعد تعب . كانت هذه الفتاة تتوق الى أن تصبح مغنية شهيرة . ولكن منظرها كان يقف عقبة دون تحقيق هذه الأمنية ، فقد كان لها فم واسع ، وأسنان ناتئة بشكل ملحوظ . فلما حاولت للمرة الأولى أن تغنى فى أحد المنتديات الليلية فى نيجرسى ، توخت أن تطبق شفيتها العليا لتغطى بروز أسنانها . فما كانت



النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاقت بها الخيبة .  
وتصادف ان كان أحد المخرجين السينمائيين في ذلك المنتدى ،  
ولمس في صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبىء عن موهبة فنية ،  
فاستدعاهما وقال لها : « أنا أعلم تهما ما يدور بخلدك . أنت  
تريدين أن تخفى منظر أسنانك أليس كذلك ؟ » وارتبكت الفتاة ،  
ولكن الرجل استطرد : « فما الذى يخجلك ؟ أمتى جريمة أن  
تكون أسنانك ناتئة ؟ لا تحاولى أن تخفى أسنانك ! أفتحى فمك  
عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن هذا ، فان  
أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث  
شهرك » .

وقد اتبعت « جاس ديلى » — وهذا هو اسم الفتاة — نصيحة  
الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم  
الا في ارضاء مستمعيها ، فأصبحت تفتح فاهها ، وتغنى بملء  
شدقيها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الاذاعة والسينما ،  
وحاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها .

### \*\*\*

قال العالم النفسانى « وليم جيمس » : « اذا قسنا انفسنا  
الى ما يجب أن نكون عليه تتضح لنا أننا أنصاف احياء : . فاننا  
لا نستخدم الا جانبا يسيرا من « مواردنا » الجسمانية والذهنية  
او بمعنى آخر ، ان الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصنعها  
داخل حدوده الحقيقية . انه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه  
عادة لا يقطن كلها ، او يخفق في استخدامها » .

انك شئ فريد في هذا العالم ، انك نسيج وحدك . فلا الأرض  
منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هى في العصور  
المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه . وينبئك علم  
الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا

من الكروموزومات (١) ساهم فيها بالنصف كل من والدك . وقد تضافرت هذه الأزواج الأربعة والعشرون على توريتك الصفات التى تتميز بها . ويقول « امران شاينفيلد » فى كتابه « انت والوراثة » (٢) : « ان كل « كروموزوم » يحمل « جينات » (٣) تعد بالآلاف ، لكن واحدا من هذه الجينات ، فى بعض الأحيان يسهه ان يغير حياة المرء تغيرا شاملا « نعم . فالحق أننا مخلوقون بدقة تثير الرهبة ، وتستدعى الاعجاب .

وحتى بعد التقاء أبويك أحدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فان احتمال خروجك انت بالذات الى حيز الوجود كنسبة ١ الى ٣٠٠.٠٠٠ بليون أى بمعنى آخر لو ان لك ٣٠٠.٠٠٠ بليون اخ واخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك ! .



وفى وسعى ان أحدثك عن موضوع استقلالك بذاتك ، وانفرادك بصفاتك عن ثقة وخبرة ، فقد علمتنى التجارب المريرة ، هذا الدرس لقاء ثمن فادح واضرب لك مثلا على ذلك : عندما ارتحلت عن مزارع « ميسورى » الى نيويورك ، التقيت بالاكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل . اذ كنت اطمع فى أن أصبح

---

(١) الكروموزومات Chromosomes اجسام صغيرة عضوية متشابهة الشكل ، توجد فى نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنوى « فى الرجل » والبويضة « فى الانثى » ، وعددها فى كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، الا انها تختزل الى النصف فى حالة تكوين الخلايا التناسلية ، والحكمة فى هذا هى المحافظة على عددها فى النوع الانسانى ، ويساهم بنصفها « أى ١٢ زوجا » الذكر ونصفها الآخر الانثى .

Amran Shienfield : “You and Heredity” (٢)

(٣) الجينات Genes هى عوامل الوراثة ، التى تصطبها الكروموزومات . ولكل صفة يتصف بها الفرد واحد على الاقل من هذه الجينات فلون العين مثلا ، يسببه « جين » خاص ، وكذلك فى سائر سمات الانسان .

مثلا . وراودتنى فكرة حسبتها تدننى من النجاح فى امد قصير ، وقد عجبت اذ ذاك كيف لم يظن آلاف الناس الطموحين ، الى هذه الفكرة على بساطتها ؟ قلت لنفسى : على الا ان ادرس كيف توصل نوابغ الفنانين — فى ذلك العهد — امثال «جون درو» و « والترهامدن » ، و « اوتيس سينر » الى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت الميزات التى يمتاز بها كل منهم ، عملت على ان اجمع فى شخصى تلك الميزات جميعا ! يا للسخف ! لقد ضيعت سنين من عمرى فى محاولة التشبه بغيرى من الناس ، قبل ان يخطر لى ببال ان من المحال ان « اكون » شخصا غير نفسى . .

وكان من المتوقع ان تعلمنى هذه التجربة درسا لا ينسى ، ولكنها لم تفعل . فقد كابدت مرة اخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة اذ شرعت فى تأليف كتاب خلته احسن ما اخرج للناس فى موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ، وكنت استهدف بوضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفذة » التى استهدفتها فى تعلم التمثيل ! فقد اردت ان « استعير » افكار غيرى من المؤلفين واجمعها كلها فى مجلد واحد ! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التى تبحث فى موضوع الخطابة، ورحت اعالج ادماج افكار المؤلفين فى مسودات كتابى . ولكنى مالبثت ان ادركت سخف تصرفى ، فقد وجدت فيما أنجزته من صحائف الكتاب افكارا متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تصرف اى رجل أعمال عن المضى فى القراءة فيه ! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدأت من جديد ، وفى تلك المرة قلت لنفسى : « ينبغى لك ان تكون « ديل كارنيجى » بما انطوى عليه من نقائص ، وما يحده من حدود » . وهكذا شمريت عن ساعدى ، وفعلت ما كان ينبغى ان افعله منذ البداية : وضعت كتابا فى الخطابة العامة ، مستمدا من تجاربى ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

« كن نفسك » ! تلك هى النصيحة الحكيمة التى نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بـ « جيرشوين » ، كان الأول علما مشهورا من اعلام الموسيقى ، فى حين كان الآخر ملحننا ناشئا يشغل بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالا فى الأسبوع ، وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذى يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالى : « ولكننى أنصحك الا تقبل ! فانك ان قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخر ، أما اذا دأبت على أن « تكون نفسك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثانى له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقيين الأمريكيين .

ولقد تعلم « شارلى شابلن » و « ويل روجرز » ، و « جين أوترى » وغيرهم ، هذا الدرس نفسه . فعندما بدأ شارلى شابلن الاشتغال بالسينما ، أصر المخرج على أن يقوم شارلى بتقليد ممثل فكاهى شهير فى ذلك الوقت ، ولكن شارلى لم يصبح ممثلا ذا شأن الا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة .

وصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة . فقد انفق سنين من حياته وهو يمثل الادوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه الا حين أخذ يمثل الادوار التى تصلح له ويصلح لها .

انت نسيج وحدك فى هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ، واعمل على الاستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات . قال ايمرسون : « سوف ينتهى كل امرئ الى وقت يدرك فيه ان الجسد جهل ، وان التشبه انتحار ، وأنه ينبغى للمرء ان يأخذ

نفسه على علاقتها ، ويرضى بها كما قسمها الله له . . . ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد في تعهد الأرض التى تثبت الشعير ، وأن القوة التى أودعها فيه فريدة فى نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها . ولا هو نفسه يحيط بمداهما ما لم يضعها موضع التجربة » .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة ، ويجنبك القلق ، اليك القاعدة رقم ٥ :

**اعرف نفسك وكن كما خلقك الله ، ولا تحاول التشبه بغيرك .**

# الفصل السابع عشر

## اصنع من الليمونة المالحه شرابا حلوا

اثناء اشتغالى بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوما لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها « روبرت هتشينز » كيف يتجنب القلق فأجاب : لقد حاولت دائما أن أتبع نصيحة أسداها لى صديقى « جوليوس روزنوالد » ، اذ قال لى : « حين تجد لديك ليمونة ، اصنع منها شرابا حلوا » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس : اذا وهبته المقادير ليمونة مالحه ، تقاغس وتخاذل ، وقال : « لقد قضى على بسوء الطالع » ، ثم يروح يسخط على الناس والاقطار ويرثى لنفسه .

قال العالم النفسانى « الفرد ادلر » ، بعد أن أنفق معظم حياته فى دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة : « ان من أروع مميزات الانسان قدرته على تحويل السالب الى موجب » واليك مثلا على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة « ثالما تومسون » قالت : « فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، صدر الأمر الى زوجى بالانتقال الى احد معسكرات التدريب فى صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو . وصحبته الى مقره الجديد ، ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته . كان زوجى اذا خرج الى معسكر التدريب فى الصحراء ، خلفنى وحيدة نهبا للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم أكن أجد من أحادثه أو أسامره . فالكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الانجليزية . وكان الطعام الذى أطعمه ، والهواء الذى أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بى الشقاء مبلغا كبيرا حتى اننى كتبت لوالدى خطابا قلت لهما فيه : اننى عقدت العزم على ترك زوجى والعودة اليهما . ورد أبى على خطابى هذا بسطرين فقط — سطرين سأذكرهما ما حييت ، لأنهما

غيرا مجرى حياتى تماما . وهذان السطران هما : « من خلف قضبان سجن ، تطلع الى الأفق اثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره الى وحل الطريق ، اما الآخر فتطلع الى نجوم السماء ! » . . وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات ، فخلجت من نفسى ، وعولت على أن أطلع الى « نجوم السماء » . وما هى الا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالى تلك المنطقة ، وبادلونى هم ودا بود ، فما كنت اكاد ابدى اعجابى بشيء من منسوجاتهم ، او اوانهم الخزفية حتى يسارعوا الى اهدائه الى . ورحت ادخل على نفسى البهجة بتأمل مغيب الشمس فى جوف الصحراء ، كما أخذت اشغل وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التى كانت يوما قاعا للمحيط .

فما الذى أحدث فى نفسى هذا التغير ؟ ان صحراء « موجيف » لم تتغير . كما ، لم يتغير الهنود الحمر ، ولكنى أنا التى تغيرت ، او تغير اتجاهى ذهنى ، وبهذا استطعت أن احول تجربة الية الى مغامرة مثيرة تعمير بسيرتها حياتى . بل لقد كانت تلك المغامرة من الاثارة بحيث دفعتنى الى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لامعة » (١) وكنت اعنى بها تلك القضبان التى تطلعت من ورائها ، فرأيت نجوم السماء ! .

الا انك يا « ثلما » لم تكتشفى الا حقيقة قديمة عرفها الاغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عام ، حين قالوا : « افضل الاشياء اصعبها منالا » واعاد « هارى ايمرسون فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة فى السرور ، وانما هى فى الظفر » نعم ! الظفر الذى نحسه حين تثمر اعمالنا . . حين نحيل الليمون المالح الى شراب . . حلو .

زرت مرة مزارعا سعيذا فى فلوريدا ، وسعة ان يحيل ليمونة ، لا مالحة فحسب ، بل « مسمومة » ايضا ، الى شراب سائغ .

فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربتها مجدية قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية ، تقتات بها الحيات السامة التى ألفاها منتشرة فى أرضه ! .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب الى موجب » . فبدأ بتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة فى مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة اعوام ، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها فى العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح فى عمله نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياته ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الامصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حياته بأسعار خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحقائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها فى علب ، وتصديرها الى عشاق هذا اللون من اللحم فى جميع أنحاء العالم .

\* \* \*

لقد ارتحلت شمالا وجنوبا ، وشرقا وغربا فى أنحاء أمريكا ، فصادفت كثيرا من النساء والرجال وسعهم أن يحيلوا « السالب » الى « موجب » . وقد صور « وليم بوليثو » هذه المقدرة بقوله : « ليس أهم شئ فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فان أى أب له يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشئ المهم حقا فى الحياة هو أن تحيل خسائرك الى مكسب ، فهذا امر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

قال « بوليثو » هذه الكلمات بعد أن فقد احدى ساقيه فى حادث قطار ، ولكنى أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسمه مع ذلك ، أن يحيل السالب الى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفة فى مصعد أحد الفنادق بمدينة « أتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما ان خطوت داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا مبتور الساقين ، ولكنه مشرق الوجه ، ضاحك الشجر ، يجلس فى



ركن المصعد ، على كرسى ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ، سألنى الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض اشراقا : « آسف يا سيدى لازعاجك » . فلما غادرت المصعد الى غرفتى لم أستطع أن أفكر فى شيء آخر ، سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم قصدت اليه ، وطلبت اليه أن يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضة وقال :

« فى أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار ، لأقيم منها فى حديقتى عمدا تتساند عليها أغصان نبات « الفاصوليا » . وحملت هذه الجذوع فوق سيارتى ، واتجهت الى دارى . وفجأة سقط احد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، فى نفس اللحظة التى كنت انتنى فيها الى منعطف جانبى ، فتعثرت العجلات فى الجذع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد أصبت من جراء هذا الحادث برضوض فى سلسلتى الفقرية ، وشلل فى ساقى ، الأمر الذى استدعى بترهما . كنت فى الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعدت أسأله بأية شجاعة واجه هذه المسألة ، فأجابنى بأنه لم تكن له شجاعة فى ذلك الوقت ، فقد ثار فى وجه القدر ، وراح يغلى كالرجل الذى يوشك على الانفجار ، ولكنه بمضى السنين ، كان يجد أن ثورته لا تجديه الا امعانا فى الشتاء . قال : « وادركت أخيرا أن الناس كانوا رحماء بى ، حائنين عى ، فوجدت أن أقل ما ينبغى لى حيالهم هو أن أكون رحيما بهم ، حائنا عليهم » . ثم سألته هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ، أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة ، فأجاب على الفور : « كلا ! فانى سعيد بحدوثها » . ثم روى لى أنه بعد أن تغلب على ثورة نفسه بدا ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسيف الأدب الرائع ، وقد طالع فى أربعة عشر عاما نحو من ألف

وأربعمئة كتاب ، ففتقت له هذه الكتب آفاقا جديدة ، ومأزت حياته بهجة لم يكن يحلم بها ، وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى ، وأصبح يجد فيها روحا وقيمة بعد أن كان يجد فيها سأمًا وملالا . وكانت أهم حسنات هذا الحادث ، كما قال لى ، أنه وجد أمامه متسعًا من الوقت للتأمل ، قال : لقد « وسعنى للمرة الأولى فى حياتى أن أتأمل أمور العالم ، وأشعر شعورا صحيحا بقيم الأشياء ، وقد وجدت أن الأشياء التى كنت أضفى عليها كثيرا من الأهمية ، وأجاهد للحصول عليها لم تكن لها فى الحقيقة بالأهمية التى علقتها عليها » .

وكنتيجة لاعتياده المطالعة اتجه ميله الى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقي الخطب من مقعده ذى العجلات . . واليوم يشغل « بن فورستون » — وهو ما زال قعيد كرسيه ذى العجلات — منصب وزير الخارجية فى ولاية جورجيا .

### \* \* \*

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاما الأخيرة بتعليم البالغين فوجدت أن أهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء أنهم لا يتقنوا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا . وأنا أعلم أن هذا ليس الا وهما . فقد عرفت آلافًا من الرجال الناجحين لم تتعد دراستهم المرحلة الثانوية ، ولهذا كنت أقص دائما على طلبتى قصة رجل ناجح عرفته ، لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة ، فقد نشأ فى فقر مدقع ، فلما مات أبوه اكتتب أصدقاؤه لنفقات كنه ودفنه ، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه فى مصنع لانتاج المظلات ، فكانت تقضى فى العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود الى بيتها بأجزاء المظلات لتواصل العمل حتى الساعة الحادية عشرة ليلا . وحدث أن اشتراك الغلام فى رواية تمثيلية نظمها ناد للغلمان ، فوجد فى التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنون الخطابة واللقاء ، وجرته دراسته للخطابة الى معترك الحياة السياسية

فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضواً في المجلس التشريعي لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد في نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسؤولية . بل لقد صرح لى أنه لم يكن يدرى من أمور المجلس التشريعي شيئاً . . كان يدرس مشروعات القوانين التى تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها أو ضدها ، ولكنه ان فهم منها شيئاً فكما يفهم شيئاً مكتوباً بالهيريوغليفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضواً فى لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض احدى الغابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضواً فى لجنة المصارف ، وهو الذى لم يسبق له قط أن عامل احد المصارف ! ولقد صارحنى بأنه كاد يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعى ، لولا أنه كان يخجل من الافضاء لأمه بنياً اخفاقه ! وفى غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة فى اليوم وأن يحيل «ليمونة» جهله الى «ليمونادة» سائفة من المعرفة والعلم ، فاستطاع بمجهوده أن يستحيل من سياسى محدودة شهرته بحدود ولايته ، الى سياسى ذى شهرة قومية ، لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « اقرب المواطنين الى قلوب أهالى نيويورك » . . ذلك هو « آل سميث » .

وما انقضت عشر سنوات على « آل سميث » بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمى الذى اختطه لنفسه . حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد انتخب محافظاً لنيويورك أربع مرات متتالية ، وفى عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطي لرياسة الولايات المتحدة ! وقد باعته ست جامعات، من بينها جامعتا كولومبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى لم يتعد المرحلة الابتدائية من دراسته .

حدثنى آل سميث فقال ان شيئاً مما حدث ما كان ليحدث لو أنه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » الى « موجب » ! .

وكلما ازددت تعمقاً فى دراسة الأعمال العظيمة التى انجزها بعض

مشاهير الناس ، ازدادت ايماناً بان هذه الأعمال كلها كان الدافع اليها نقائص حفز أصحابها على القيام بها . ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل ان الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى . . وأن بتهوفن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم . والأرجح ان « تشايكوفسكى » لو لم يكن شقيقاً معذباً في زواجه ، حتى انه فكر في الانتحار ، لما لحن سيمفونية العظيمة . . ولو لم يكن دستويفسكى ، وتولستوى ، معذبين في حياتهما الخاصة لما كتبا قصصهما الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين — العالم الذى غير نظرة الناس الى الحياة ومنشئها — يقول : « لو لم اكن مريضاً طريح الفراش ، لما انجزت من الأعمال ما انجزت » .

وفى اليوم الذى ولد فيه داروين فى إنجلترا ، ولد طفل آخر فى كوخ حقير قائم على غابات « كنتوكى » وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه . ذلك هو « ابراهام لنكولن » . فلو انه نشأ فى أسرة أرستقراطية . ونال درجة جامعية ، وسعد فى حياته الزوجية ، فمن المرجح انه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج » — فى الحرب الأهلية الأمريكية — ولا تصيدته الأخاذة التى القاها حين أعيد انتخابه رئيساً للولايات المتحدة ومطلعها : « بقلب لا يحمل شراً لإنسان ، مفعم بالحب للجميع . . الخ » .

قال « هارى ايمرسون فوزديك » فى كتابه « القدرة على الانجاز (١) » : « من أين اتتنا الفكرة القائلة ان الحياة الرغدة ، المستقرة ، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعاداء الرجال او عظماءهم ؟ ان الأمر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لانفسهم ، سيواصلون الرثاء لانفسهم ، ولو ناموا على الحرير

---

(١) Harry Emerson Fosdick "The Power to See it Through"

وتقلبوا في الدمقس ، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ، ومنها الخبيث ، ومنها التي تميز بين الطيب والخبيث ، حين حملوا المسؤولية على اكتافهم . ولم ينتبذوها وراء ظهورهم ! » .

وهب أننا أصابنا اليأس . فافقدنا كل أمل في احالة حياة الكرة الى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا الى المحاولة ، فقد نكسب كل شيء ، ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئا :

١ — السبب الاول : أننا قد ننجح في محاولتنا .

٢ — والسبب الثاني : أنه على فرض اخفاقنا ، فان المحاولة ذاتها — محاولة استبدال « السالب » بالموجب — ستحفزنا على التطلع الى الأمام بدلا من الالتفات الى الوراء ، وستحل الأفكار الانشائية في اذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا الى الانشغال بالعمل ، فلا يغدو أماننا متسع من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولى وانتهى .



بينما كان عازف الكمان العالمى « أول بول » C e B r i l يقيم إحدى حفلاته الموسيقية في باريس ، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه ، فما كان من العازف البارع الا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية ! .

هكذا يجب أن نتعرض بمسركة الحياة . لا تهتم لقطع الوتر بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدى لحفرت هذه الكلمات التي قالها « وليم بوليثو » على لوحات من البرونز وأودعت في كل مدرسة لوحة منها :

« ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فأى أب له يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشيء المهم حقا هو أن تحيل خسائرك الى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكن الفارق بين

رجل عاقل ورجل أحمق » .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة ،  
اتبع القاعدة رقم ٦ :

عندما تلقى المقادير بين يديك ليمونة ملحة ، حاول ان تصنع  
منها شرابا سائفا حلوا .

## الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من « السوداء » (١) في أسبوعين

عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان « كيف قهرت القلق » واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حكام . هم « ايدى ريكيكر » رئيس « شركة أيسترن للخطوط الجوية » والدكتور « ستيوارت ماكيلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « ه ، ف . كالتبورن » المعقب السياسى بمحطات الاذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس احداها الأخرى ، روعة وجمالا ، حتى ان الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسما الجائزة بالتساوى بين صاحبي القصتين ، واليك احدى هاتين القصتين ، وقد أرسلها « س ، و ، برتون » الموظف « بشركة سيارات هويزر » ، والقاطن في رقم ١٠٦٧ الشارع التجارى ، مدينة سير نجفيلد ، بولاية ميسورى .

« كان آخر عهدى بأمرى وأنا فى التاسعة من عمرى ، فقد خرجت من البيت ذات يوم ، منذ تسعة عشر عاما فى صحبة شقيقتى الصغيرين ، الى غير عودة . ولقى أبى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات ، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى فى بلدة صغيرة ، وانتهز الشريك فرصة غياب أبى عن البلدة فى رحلة متعلقة بالعمل فباع المقهى . وقبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى أبى برقية من صديق له ينبئها بالخبر ، ويرجوه أن يسرع بالعودة ، وفى أثناء هروله فى الطريق وقد أذهله النبأ ، لقى حتفه فى حادث سيارة .

---

(١) « السوداء » أو « الملائخوليا » Melan choy مرضى تطلق فيه

الكابة على نفسية المريض ، فتملكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه البأس ، وترسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو تسماته التجاعيد

وكلفت عماتي — على املاقهن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن — ثلاثة من اخوتي ، اما انا وشقيقى الاصغر ، فلم يكفلنا احد ، بل تركنا لرحمة اهل البلدة ، وكنت فيما مضى ارتعد فرقا من ان اصبح يتيما ذات يوم ، فما بالك وقد غدوت لا يتيما وحسب ، بل مشردا ايضا ؟ ! واشفقت على واخى اسرتان من الاسر المقيمة ببلدتنا ، فكلفت احدهما اخى ، وكفلتني الأخرى ، وما لبثت الأقدار ، بعد ان اتخذت مقامى بين افراد الأسرة ، أن تنكرت لعائل الأسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناعت هذه الرقيقة الحال بنفقات ايوائى ، فسرحتنى بمعروف .

« ودعائى ، بعد هذا « مستر لوفتين » لأعيش معه وزوجته فى مزرعتهم التى تبعد أحد عشر ميلا عن البلدة وكان «مستر لوفتين» عجوزا فى السبعين ، ألزمه المرض فراشه فلا يبرحه . وقد استدعانى اليه حال وصولى الى منزله ، وقال لى ان فى وسعى ان اقيم فى منزله ، واشاطره وزوجته العيش ما دمت لا اكذب ، ولا اسرق ، ولا اعصى له أمرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى ، لم أحد عنها قط . وارسلنى مستر لوفتين الى مدرسة القرية ، فلم يمض اسبوع على ذهابى اليها حتى وجدنى ماكثا فى البيت ، وانا ابكى وانتحب وسألنى عن السبب ، فقلت له ان تلاميذ المدرسة يسخرون منى ، ويتندرون على ، ويلقبوننى باليتيم ، واننى اكبح غضبى ، واتمالك نفسى عن مقاتلتهم بجهد جهيد . فطيب « مستر لوفتين » خاطرى وانجبنى الى نصيحة ذهبت بكل ما كنت أمليه من شقاء ، بل أحالت أعدائى الى أصدقاء أوفياء . قال لى : « أتدرى يا « رالف » أن زملاءك سوف يكفون عن السخرية منك ، والجزء بك ان انت ابديت بهم اهتماما ، وعملت على مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت ولمست . . رحبت اساعد زملائى على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الانشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات باكملها لطلبة مناظرين ، ولخصت كتبنا فى مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائى ،



وانفتحت ليالى ساهرا ، لأساعد تلميذة على استيعاب دروس  
الرياضة .

« ثم غزا الموت جيراننا ، فعدا على مزارعين ، وهجر مزارع  
ثالث زوجته الى غير عودة ، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات  
الثلاث اللواتى فقدن من يعولهن ، كنت أمر بديارهن قبيل ذهابى  
الى المدرسة وبعد ايامى منها ، فأحتطب لهن ، وأحلب لهن الأبقار ،  
واسقى الزرع . ولكن سرتنى النتيجة وازدهتنى . فقد غسدت  
محمودا بعد أن كنت مذموما ، وأصبحت صديقا وفيا لكل انسان  
في محيطنا . وقد أظهر أهل القرية طيب شعورهم نحوى حين  
سرحتنى « البحرية » فى أعقاب الحرب . فقد توافد لزيارتى فى اليوم  
الأول لوصولى أكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم فى سبيل  
الزيارة أكثر من ثمانين ميلا ! اننى لن أنسى ما حييت هذا الدرس ،  
ولن أنسى قط اننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، واسداء العون  
لهم ، استبدلت بشقائى سعادة ، وبمخاوفى ثقة ، وبقلقى أمنا  
واطمننا . »

مرحى ، مرحى . . لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء ،  
وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة .

\*\*\*

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة « سياتل »  
بولاية « واشنطن » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة .  
وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستيوارت هوايتهاوس » ، المحرر  
بجريدة « سياتل ستار » : « الحق أننى لم أر رجلا مثله منكرا لذاته ،  
مستمتعا بحياته » ، فكيف يا ترى وسع هذا المريض الطريح الفراش  
أن يستمتع بحياته ؟ انراه استمتع بها بالشكوى ، والنقمة ،  
والثورة ؟ أم استمتع بها بالبراء لنفسه ، ومطالبته كل من حوله  
بالاهتمام به ؟ كلا ، بل باتخاذة فى الحياة شعاعا : « أنا فى الخدمة »  
( ch Diem ) فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله ،

التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا  
مشجعة لهم ، ومقوية لعزيمتهم . بل انه في الواقع نظم « جمعية »  
اعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى  
بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل ، وانتهى الأمر بهذه الجمعية  
ان غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المتعدين » تنتظم آلاف من  
المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، ان  
يدبج الرسائل بمعدل ألف وأربعمائة رسالة سنويا ، تحمل أسباب  
التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا  
عما كان يتيح لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، وأجهزة الراديو  
وغیرها

فما هو الفرق الأكبر بين « الدكتور لوب » وكثيرين غيره من  
المرضى ، فضلا عن الأصحاء ؟ الفرق هو هذا : كان « الدكتور لوب »  
يحب بين جوانحه بالشفقة والحب .. لا لنفسه بل لغيره من  
المرضى ، ومن ثم عكف على الترفيه عنهم بقدر طاقته ، دون أن  
يرجو لنفسه شيئا .

واليك اعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو  
« الفرد أدلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى أن يقول لمرضاه  
المصابين بالسوداء ( الملائخوليا ) : « فى وسعكم ، أن تبرؤا من  
مرضكم فى أسبوعين اذا جربتم هذه الوصفة : حاولوا فى كل يوم  
أن ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب  
التصديق ولهذا أستطرد فاقتبس شيئا مما أورده الفرد أدلر فى كتابه  
الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة » (١) يقول أدلر : « لا يخرج  
مرض السوداء فى الحقيقة عن أى نقمة وتقریع موجهان الى الغير ،  
وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقریع  
الى نفسه ، استدرازا لعطف الناس واجتلالا لاهتمامهم . وكثيرا  
ما يبدأ المريض بالسوداء فى سرد ذكرياته بقوله : « أذكر أننى فى

---

(1) Alfred Adler, «What life should Mean to You»

طفولتى كنت أرغب فى الاستلقاء على الأريكة ، ولكنى وجدت أذى مستلقيا عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائى ونحيبى .. .  
وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء الى الانتقام بقتل أنفسهم ، ولهذا يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعداء التى ينتحلونها  
للاقدام على الانتحار . وطريقتى الخاصة فى تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص فى اقتراح اقترحه عليهم وهو : « لا تفعلوا شيئا لا ترغبون فى عمله » وقد يبدو هذا الاقتراح غاية فى البساطة ولكنه فى الواقع يمس متاعبهم فى صميمها ، فلو استطاع المريض منهم أن يفعل ما يريده هو ، فلن يلوم أحدا غيره ، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من أحد ! .

« وقد يحدث أن يجيبنى المريض ، اذا طلبت اليه أن يفعل ما يريده بقوله : ليس هناك ما أريد أن أفعله » ، ولكنى أكون مستعدا لهذه الاجابة ، لطول ما سمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل ما لا تريده » وأحيانا يقول لى المريض ، اذا سألته ماذا يريد : « أريد أن أمكث طوال الوقت فى فراشى لا أبرحه » واعلم أننى ان أقررت على الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته فى السيطرة ، وان أنا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم على حربا عوانا ، ولذلك أقره دائما على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « انك تستطيع أن تبرا فى خلال أسبوعين اذا جربت هذه الوصفة : حاول أن ترفه فى كل يوم عن شخص واحد » واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر . فمن تائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتى » وهو فى الحق لم يفعله بتاتا ! .. الى آخر يعد بأن يفكر فى الأمر ثم لا يفكر . وقد أقول لأحدهم : « يمكنك استغلال الوقت الذى تستغرقه فى استجلاب النوم فى التفكير فى اسعاد شخص ، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء » ثم حين ألقاه فى اليوم التالى أسأله : « هل فكرت فيما اقترحت عليك بالأمس ؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش . فلم يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع أن أفكر فى شيء من هذا ، فاننى شديد القلق » فأقول له :

« لا تكف عن القلق ، ولكن فكر بين الفينة والفينة في اسعاد شخص »  
وقد يسألنى أحدهم : « لماذا اسعد الآخرين ؟ ان الآخرين  
لا يحاولون اسعادى ! » . فأجيبه : « ان صحتك تتطلب ذلك .  
وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا اسعادك » وأنا  
أبتغى من وراء هذا كله ان احول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى  
اندمج المريض في جماعته ، واصبح مع أفرادها على قدم المساواة  
يعاونهم ويساندنهم ، فقد برىء ، وعندى ان أهم ما أوصى به الدين  
هو حب الجار ومعاونته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره  
خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه الحياة  
من الفرد هو ان يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعالا في الحب  
والزواج » .



على أن « مسز وليم مون » — مديرة « مدرسة مون » لأعمال  
السكرتارية بنيويورك — لم تحتاج الى أسبوعين لكى تبعد عن نفسها  
المانخوليا عن طريق اسعاد الآخرين ، بل انها لم تحتاج الا ليوم  
واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى :

« منذ خمسة أعوام ، اجتابنى احساس عنيف بالتعاسة والشقاء ،  
فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ،  
وتزايدت تعاستى عندما اقتربت اجازة عيد الميلاد ، فلم اكن قد  
قضيت من قبل اجازة عيد ميلاد جديدة . وقد دعانى بعض الأصدقاء  
لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكنى لم اكن أستشعر للعيد بهجة ،  
وخلت اننى ساكون عبئا ثقيلا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة .

« وفى اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكآبة ، وثقلت وطأة  
الهم ، فخرجت فى الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ،  
ورحت اضرب فى الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملة ان أوفق  
فى اقضاء شئ من تعاستى . وكان الشارع يفيض بالجماهير الفرحة  
المستبشرة ، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى اعادت الى ذهنى

ذكرى الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الى مسكنى وأخلو فيه لنفسى ، وأحاطت بى الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ولم أنمالك دموعى التى راحت تغمر عينى ، وتفيض على وجنتى وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسى فى مواجهة موقف « الاتوبيس » ، وذكرت اننى وزوجى طالما استهوانا ركوب « الاتوبيس » دون أن تعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت أول « اتوبيس » صادفنى ، فلما عبر بى نهر « الهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هى نهاية المطاف يا سيدتى » ولم أعرف حتى اسم البلدة التى انتهت إليها ، ولكنى ألقيتها آمنة هادئة : وبينما انا انتظر قدوم « الاتوبيس » التالى ليعود بى الى بيتى ، خطر لى أن اتجول بعض الوقت فى شوارع البلدة . ومررت فى طريقى بكنيسة ، وطرقت سمعى تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها ، فدلقت إليها . وألقيتها عامرة بالناس ، فأتخذت مكانى فى الصف الأخير دون أن يلحظنى أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تشرق وتلمع كالنجوم السابحة فى سنا القمر . وكأنما تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخاشعة ، والجوع الشديد الذى كنت أحسه — إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الافطار — على بث الأعياء فى أوصالى ، وغلبنى النعاس ، فنمت .

« وعندما استيقظت لم أدر أين انا .. ووجدت أمامى طفلا وطفلة أتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهى تشير الى : « أترى بابا نويل ، أهو الذى أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت ، ولكنى طيبت خاطرهما ، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان ! » والحق اننى خجلت ساعته مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا .. ولشد ما دهشت إذ وجدت أن احساسى بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبنى هذان اليتيمان السعادة التى فقدتها منذ أشهر ، ولم

يسعنى الا احمد الله على ان رعى طفولتى ، واعاد على اعياد الميلاد فى صباى ، فى حمى والدين شفوقين رحيمين ! . لقد أسدى الى هذان اليتيمان فى ذلك اليوم اكثر ما أسديته لهما ، وعلمتنى هذه التجربة أن السعادة اخذ وعطاء ، فاذا اعطينا السعادة اعطيناها .

\*\*\*

وانى ليسعنى أن املا كتابا كاملا بقصص اناس نسوا انفسهم فاكسبوا الصحة ، والسعادة ، والاطمئنان ، ولاضرب لك مثلا « مارجريت تايلرييتس » احدى شهيرات النساء فى أمريكا . و « مسز بيتس » كاتبه روائية ، ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعادل فى روعتها تلك القصة الحقيقية التى حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيون على « بير هاربور » . كانت « مسز بيتس » مريضة بداء القلب منذ سنتين ، وكانت تلازم فراشها اثنتى وعشرين ساعة كل أربع وعشرين ساعة ، وكانت اطول مسافة يسعها أن تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديقتها الصغيرة ، وحتى فى اثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز بيتس » انها كانت خليفة بأن تقضى ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، لولا أن أغار اليابانيون على « بير هاربور » ! ولندعها تروى القصة بنفسها :

« عندما وقعت الاغارة على « بيرل هاربور » . استحال الأمر فى بلدتنا الى فوضى واضطراب لا نهاية لهما ، وانفجرت احدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتى فألقتنى قوة الانفجار من فراشى ! وأسرعت سيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية وأطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الأحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والأطفال . وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن فى بيتى آلة تليفون ، فانفقوا معى على أن أجعل من

بيتى ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. واطلعونى على اماكن زوجات واطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا الى ان اطلع عائلتهم على اماكن اقامتهم . ولم البث ان علمت ان زوجى « الكوماندر روبرت رالى بيتس » سليم معافى فحاولت ان اسرى عن الزوجات اللاتى لم يعرفن هل سلم ازواجهن ام لاقوا هتقمهم ، كما رحت اواسى اولئك اللواتى فقدن ازواجهن . وكن كثيرات .. فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الاغارة ان ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! وكنت فى مبدا الأمر اجيب عن المحادثات التليفونية التى انهالت على وانا مستلقية فى فراشى ، ثم رحت اجيب عنها وانا جالسة فى الفراش ، وأخيرا زحمنى العمل ، وشملنى التأثير حتى اننى نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشى . ومن يومئذ لم اعد الى الفراش قط الا فى موعد النوم كفىرى من الاصحاء ! .. اننى ادرك الآن انه لو لم يهاجم اليابانيون « بيرل هاربور » لكن الأرجح ان امضى ما تبقى من عمري طريحة الفراش .. ولقد كنت وانا فى فراشى ، انعم بالراحة طبعاً ، والقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكنى ادرك اليوم اننى لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتى على الاهتمام بنفسى .

« ولقد كانت مأساة « بيرل هاربور » من أشد المآسى فجعية فى تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لى ، كانت نعمة من أفضل النعم ، فقد أمدتنى بقوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى الى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر فى نفسى أو حتى لأهتم بها » .

ان ثلث أولئك الذين يهرعون الى عيادات الاطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، ان يشفوا أنفسهم بأنفسهم الى الانشغال بالآخرين . أترانى أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتى ؟ بل انها أشبه بما يقوله العالم النفسانى « كارل يونج » :

« ان ثلث عدد مرضاى لا يشكون من أمراض نفسية معلومة

محددة ، بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وخلوها من البهجة والمتعة .

ولعلك الآن ، أيها القارئ ، تقول لنفسك . « حسنا . إن هذه القصص لا تمسنى فى قليل أو كثير ، فلو أننى التقيت ببيتيمتين ليلة عيد الميلاد ، أو لو أننى كنت فى « بيرل هاربور » يوم الاغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز بيتس » ، ولكن الأمر معى يختلف فأنا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها كآى يوم سواه ، ولا شئ فيها يمكن أن يسلك فى باب المأسى أو الفواجع ، فكيف يسعنى أن أسعد الآخرين وأخذ بيدهم ؟ ولماذا ؟ وما الذى يعود على من وراء ذلك ؟ » .

الحق انه سؤال فى موضعه ، واليك الجواب عنه : مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الايام ، فانك على التحقيق تقابل «ناسا» كل يوم فما الذى تفعله معهم ؟ .. خذ ساعى البريد مثلا ، انه يقطع مئات الاليال كل يوم حاملا اليك بريدك ، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور اولاده ، ليشعر بالسرور والزهو ؟ وهل سألته ان كانت قدماء قد كلتا من السعى ، أو ان الملل داخله من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صنبي البقال ، وبائع الصحف ، وماسح الاحذية .. هؤلاء آدميون تشغل عليهم ، ولا ريب ، الهموم والمشكلات ، وتراودهم الأحلام والآمال ، وهم بلا شك ، يتحرقون لهفة الى أن يشاركهم الناس حمل همومهم ويشاطرونهم آمالهم ، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة ، وهل أبدت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة ؟ هذا هو ما أعنى .. ليس عليك أن تصبح « فلورنس تيتنجيل » ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكى تساهم فى تحسين أحوال الناس .. أبدا بمن تقابلهم كل يوم .



ثم تسألنى : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواه السعادة والرضا ، واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمي هذا الضرب من معاونة الناس « الانانية المستنيرة » وقد قال «زورد ستار» : « ان معاونة الناس ليست واجبا محتوما . ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة » وقال « بنجامين فرانكلين » : « عندما تسعد الناس تسعد نفسك » .

وكتب « هنرى س . . لك » مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك . يقول : « ان السعادة لا تتأتى الا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . واعلم ان الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب اصدقاء جدد والاستمتاع بأوفر قسط من المتعة .

تسأل : كيف ؟ لقد سألت مرة « وليم ليون فيلبس » الأستاذ بجامعة « ييل » هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

« اننى لا اذهب قط الى فندق أو دكان حلاق ، أو حانوت يقال ، دون أن أقول شيئا سارا لكل من القاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا فى آلة تدور ! وأحيانا اجامل الفتاة التى تبغنى حاجتى فى أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها فى تنسيق شعرها . وفى احيان أخرى اسأل الحلاق : الا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم استفسره كيف . لماذا اختار الحلاقة مهنة ، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكم « رأسا » مرت بين يديه منذ بدء اشتغاله ، واعاونه على العد والاحصاء ! . وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تخفق بالسرور . اذكر أننى فى ذات يوم كان شديد القىظ ، دلفت الى مركبة الطعام فى أحد قطارات « شركة نيوهافن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء . . وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة . . ورأيت أن توزيع الطعام علم ، طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاعنى

الخدام ليتلقى طلباتى ، قلت له : « لا شك أن الطهارة اليوم يعانون الامرين من وطأة الحر ولفحة النار في المواعد » . وبدأ الخدام يسب ويلعن ، حتى لاح لى كأننى أثرت غضبه ، وأخيرا هتف : « يا الهى » لقد ظلت خادما في هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا ، ورأيت فيها الراكبين يأتون الى هنا فيشكون من رداءة الطعام ، ومن توانى الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكنى لم ار من سبقك الى اظهار عطفه على الطهارة المساكين ، الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار في المواعد . أسأل الله يا سيدى أن يكثر من أمثالك » نعم لقد دهش الخادم لآنى نظرت الى الطهارة على أنهم آدميون ، لا مجرد « تروس » تافهة في منظمة السكك الحديدية . ان ما يبتغيه الانسان هو اهتمام الناس به بوصفه شخصا . وأنا اذ القى في الطريق رجلا يجر كلبا جميلا ، أبدى اعجابى بجمال الكلب ، فاذا جاوزت الرجل وادرت نظرى اليه خلصة رأيته يربت بحنو على ظهر كلبه ، او يقبله ، فاننى حين امتدح الكلب أنها امتدح ذوق الرجل ، وتوفيقه في الاختيار ! .

« وقابلت يوما ، وأنا في انجلترا . راعيا ، فأبدت اعجابى بالكلب الذى اتخذه لحراسة ماشيته ، وسألته أن يقص على كيف درب كلبه على الحراسة . فلما انصرفت ، أرسلت نظرى خلصة الى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه . ويداعيه ويربت على ظهره ، لقد وسعنى يومئذ أن أدخل السرور على الراعى ، وعلى الكلب ، وعلى نفسى ! » .

فهل تصور أن رجلا مثل « وليم فيلبس » يوزع محبته على الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن أن ينتابه القلق ، أو يحتاج يوما الى معونة تقدم اليه من شخص تافه مثلى ؟ كلا على التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

اذا كنت ايها القارئ ، من الجنس الخشن . فأرح نفسك من قراءة القصة التالية ، انها لا تهكم في شيء ، فهي قصة فتاة شقية الجأت، عددا كبيرا من الرجال الى التقدم لطلب يدها ! وقد أصبحت

تلك الفتاة اليوم جدة ، وقد أمضيت ليلة في ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت .

كنت مدعوا لالقاء محاضرة في البلدة التي تعيش فيها ، وفي الصباح التالي حملتني بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد الى نيويورك .. وفي خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن اكتساب الأصدقاء ، فقالت لى : أود يا مستر كارنيجى أن أفضى اليك بشيء لم أفض به الى سواك ، حتى ولا لزوجى « ( أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة ، لان هذه القصة لن تلد لهم كما يقدرون ! ) لقد حدثتني بأنها نشأت في عائلة في فيلادلفيا أفتها الكبرى هى الفتر المدقع . قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هى الفقر الذى يخيم علينا . فما كان يسعنى أن أرفه عن نفسى ، كما تفعل لداتى في البيئة التى أعيش فيها . ولم تكن ثيابى قط من القماش الجديد ، لا ، ولا كانت تسابير « الموضة » الشائعة . ومن هنا ضربت على الذلة ، وتملكنى الخجل ، حتى اننى كنت أدع دموعى تسيل ، كلما أويت الى فراشى . وأخيرا ، وفي غمرة يأسى خطر لى أن أداب على سؤال أى شخص تضمنى واياها مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ومشروعاته في المستقبل ، وما كنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وانما أردت ان أحول بينه وبين التفرس في ثيابى المتواضعة ! ثم حدث شيء عجيب : فاننى لطول ما استمعت الى اقوال محدثى الكثيرين ، اعتدت الاهتمام بما يقولون ، فكنت أستغرق في الاستماع اليهم ، حتى أنسى ، أنا نفسى ، ثيابى ومدى تواضعها .. ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى اننى « مستمتعة طيبة » ، أشجع محدثى على الحديث عن انفسهم لامتهم بالسعادة ، وادخل على قلوبهم السرور .. ومن ثم أصبحت ، على مر الأيام ، أشهر فتاة في المحيط الذى أعيش فيه ، وتهافت الشباب على طلب يدى ! » .

هل سمعتم أيتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها !

واخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم  
« هذا الحديث عن الاهتمام بالناس ، واسعادهم ، ان هو الا  
حديث سخافة ان هو الا وعظ ديني متكرر . لا ياعم ! يفتح الله !  
انا اولا ، وليذهب الآخرون الى الجحيم » .

ان كان هذا رايك فليكن . ولكذك ان حسبت انك مصيب .  
فكأنها تزعم أن كل الأنبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر  
العصور — كاليسوع ، وكونفوشيوس ، وبوذا ، وأفلاطون ،  
وأرسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين .  
وعلى أية حال ، ان كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين  
الدينيين ، فتعال نسأل النصيحة اثنتين من الملحدتين . ودعنا نبدأ  
بالأستاذ « هوسمان » بجامعة كامبردج ، لقد ألقى في عام ١٩٣٦  
محاضرة في جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ،  
قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التي وردت على لسان انسان ،  
هى التى انطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته  
يضيعها ، ومن أضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن  
« هوسمان » ليس واعظا ، وانما هو ملحد ، متشائم ، فكر في  
الانتحار أكثر من مرة ، وبرغم ذلك كله ، فقد أحس أن الرجل  
الذى يقصر تنكيره على نفسه ، لا ينال من الحياة شيئا يذكر ، بل  
أحرى به أن يكون شقيا تعسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه في  
معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فاذا لم يكن لقول « هوسمان » تأثير عليك ، فلنسأل النصيحة  
أعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور  
دريزر » . لقد سخر « دريزر » من الأديان جميعها ، ووصفها بأنها  
أساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة  
« انها قصة يرويها أبله ، لا مغزى لها ، ولا معنى » . ولكن  
« دريزر » برغم ذلك يقول : « اذا شاء الرجل أن يستخلص من

الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين . فان  
متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد  
على متعته » .

فاذا اردنا ان نجتلب المتعة للآخرين — كما يقول « دريزر »  
— فالأخلق بنا ان نمجّل ، فان الوقت يمر . . ولن يمر أحدنا من  
هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة .

واذن ، فاذا أردت أن تقصى عنك القلق ، وتكسب الطمأنينة  
والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :

انس نفسك وصب اهتمامك على الآخرين . اصنع في كل يوم  
عملا طيبا يرسم الابتسامة على وجه انسان .

## الجزء الرابع في سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهني

القاعدة رقم ١ :

فلنعمر أذهاننا بخواطر الطمأنينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلنتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا ان فعلنا آذينا  
انفسنا أكثر مما نؤذي أعدائنا .

القاعدة رقم ٣ :

( ١ ) بدلا من ان نفكر في الجحود دعنا نسلم به

(ب) ليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلناه ،  
وانما في البذل ذاته .

( ج ) الشكر غرس يروى ويتعهد بالسقى ، لكى ينمو  
ويتعرعر .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الخلق بنا الا نتشبه بأحد ، فان التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد ان تصنع من الليمونة المالحه شرابا سائفا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننس انفسنا ، ولنحاول ان نوثر السعادة لغيرنا .

# الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

## الفصل التاسع عشر

كيف قهر أبى وأمى القلق

أسلفت أننى نشأت فى إحدى مزارع ميسورى ، وأن والدى — شأنهما شأن معظم المزارعين فى ذلك الوقت — كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتى ناظرة مدرسة ريفية ، وكان أبى مزارعا أجيرا يتقاضى اثنى عشر دولارا فى الشهر ، فاضطرت أمى ، لكى تدبر نفقات معاشنا ، أن تصنع لى ثيابى بنفسها ، بل أن تصنع كذلك الصابون الذى نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود ، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . والى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما أنفقه فى العام كله يزيد على خمسين سنتا (أى نحو ستة عشر قرشا) . فلما ذهبت الى المدرسة، كنت أقطع فى اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمى ، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، أو هبوط درجة الحرارة الى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشر ، بدأت أستغنى عن الجوارب ، فكنت فى خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمى قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! .

وكان والدائ يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة فى اليوم ، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ، ويحالفنا سوء الطالع على الدوام . ولقد دأبت الفيضانات المتعاقبة على اغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا،

الذى كان يفتك بماشيتنا هاما بعد عام . وى أحدى السنين رحمنا  
الفيضان من شره ، فنها غرسنا من القمح واشتدت أعواده ،  
وأطمعنا الماشية حتى سمئت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع  
كان لنا بالرصاد ، فقد كسدت سوق الماشية فى شيكاغو ، ولم  
يعد بيعها علينا بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافيا ! نعم . كانت  
هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنصب ،  
والاجهاد ! .

وبعد أيام طويلة من المجهود المضنى ، والعمل الشاق ، الفينا  
انفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا ،  
وانتهى الأمر بأن رهنت مزرعتنا . ولقد طالما أذاقنا المصرف ،  
الرهونة لحية أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الإذلال ،  
وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التى هى مورد رزقنا الوحيد ،  
وكان أبى اذ ذاك فى السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى فى  
العمل المضنى أكثر من ثلاثين عاما ، فلما انتهى به الأمر الى  
الدين ، والهوان ، وقع فريسة القلق وانهارت صحته ، وفقد شهيته  
للطعام ، وتناقص وزنه ، وأثاب الطبيب والدتى أن أبى فقد الرغبة  
فى مواصلة الحياة ، وكثيرا ما سمعت والدتى تقول — اذا تأخر  
أبى عن موعد عودته — انها تشفق أن تسعى اليه فتجد جثته  
متدلية من طرف جبل غليظ ! وفى ذات يوم جدد المصرف وعيدة لأبى  
بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر أبى فى طريق عودته الى البيت بجسر  
فوق النهر الثانى بعد المائة ، أوقف عربته وترجل ، ووقف ذاهلا  
شاردا ، يتأمل مياه النهر المنسابة تحته . وكأنها يهم بأن يلقى  
نفسه بين أحضانها فيضع حدا لمتابعه ومشكلاته . . ولكن الشئ  
الوحيد الذى حال بينه وبين القاء نفسه فى اليم ، كما حدثنى أبى  
بعد ذلك بأعوام ، هو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى  
لا بد متبع العسر يسرا .

وكان أبى على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ، وعاش  
أبى ، من بعد ذلك ، فى رغد من العيش مدى اثنين وأربعين عاما



الى ان مات فى عام ١٩٤١ وهو فى التاسعة والثمانين من عمره ، ولم تكن أمى خلال سنى الكساح تطلق قط ، بل كانت تداوى متاعبها بالصلاة والتعبد . واذكر أن احب آيات الكتاب المقدس لدى أمى وأبى كانت قول المسيح عليه السلام « فى بيت أبى منازل كثيرة أنا امضى لأعد لكم مكانا .. حتى حيث أكون أنا تكونون أنتم أيضا » ( يوحنا ١٤ من ١ الى ٥ ) فكان أبى وأمى يتلوان هذه الآية ، ثم يركعان ويبتهلان الى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

قال وليم جيمس ! وقد كان استاذا للفلسفة بجامعة هارفارد :  
« ان أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الايمان » .

ولا يتحتم أن تتعلم فى « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والدائ فى بيتهما الريفى المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة ، ويسعنى الآن أن أستمع فيتردد فى أذنى صوت أمى وهى تنزىم بالأغنية التالية ، وهى تدبر شئون المنزل :

الأمان ، الأمان .. يالروعة الأمان  
اذ يسكبى فى نفوسنا الرحيم الرحمن  
اليك اللهم ادعو أن تحيطنى بالأمان  
فياضا ، غامرا ، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتى أن أكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا فى أن أصبح مبشرا فى بلد أجنبى ، ولكنى حين ذهبت الى الجامعة ، طرأ على تغير كبير ، فقد درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة والاديان المقارنة ، وقرأت كتب كثيرة فى تفسير الكتاب المقدس فبدات أشك فى الكثير مما أكدده الانجيل . ورحت أرتاب فى العقائد المترتبة التى يعظنا بها وعاظ الريف ، وتنازعتنى الحيرة ، وأصبحت — على حد قول « والترهوتيمان » — « شغوفنا بالتقصى والاستطلاع » ، تتراحم فى

دخيلتى أسئلة لا حصر لها « لم ادر ماذا اصدق وبأى شئ أوؤمن ، ولم ار فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن اكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية والى غير مقصد ، واحسب البشر مجردين من الاهداف السامية . مثلهم مثل حيوانات « الدينوسور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وأن النوع الانسانى مصيره الى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينوسور » .

عرفت من دراستى أن الشمس تفقد حرارتها رويدا ، وانها متى فقدت مقدار عشرة فى المائة من حرارتها هلك كل كائن حى على وجه الأرض ، فرحت أهزا بفكرة وجود اله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الانسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القوية ، وكدت اصدق أن السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلايين الشمس والكواكب الدوارة فى الفضاء المظلم المعتم ، انها خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وانما وجدت وجودا أزليا كوجود الزمان ، والمكان .

افترانى توصلت الآن الى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التى تنازعتنى فى صباى؟ كلا ! فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن الا محوطين بالالغاز والأسرار من كل جانب ، فآلية جسدك سر من الأسرار — وكذلك الكهرباء التى تستضىء بها فى بيتك ، والأزهار التى تزين حديقتك ، وللخضرة التى تتطلع اليها من نافذتك : بل لقد رصد « تشارلس كيثرنج » — المهندس العبقري المشرف على معامل أبحاث شركة « جنرال موتورز » ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيبه الخاص ، « لكلية انطاكية » Antioch College عساها أن توفى الى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله اننا اذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثنائى اكسيد الكربون الى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه المدينة تغييرا شاملا غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعنا من استخدامها

والاستمتاع بها . ولم يعد جهلى بأسرار الدين يمننى من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التى يهبها لى الدين ، فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتاينا » البليغة : « لم يخلق الانسان فى الحياة ليفهمها وانما خلق ليحيها ! » .

لقد عدت الآن . . كنت على وشك أن أقول اننى « عدت » الى الدين . . ولكن هذا التعبير لا ينطبق فى الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول اننى « اتخذت » نظرة جديدة الى الدين . فلم تعد تهمنى الخلافات التى تفرق المسيحيين شيعا ومذاهب ، وانما يهمنى الآن ما يسديه الى الدين من نعم ، تماها كما يهمنى النعم التى تسديها الى الكهرياء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أن احياة حياة رغبة ، ولكن الدين يسدى الى أكثر من هذا ، انه يمدنى بالمتعة الروحية ، أو هو يمدنى — على حد قول وليم جيمس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرغبة السعيدة ، الراضية » . انه يمدنى بالامان والامل ، والشجاعة ، ويقضى على المخاوف والاكتئاب والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات فى الحياة . ويفسح امامى آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتى .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيز بيكون » على حق حين قال : « ان قليلا من الفلسفة يجنح بالعقل الى الالحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خلىق بأن يعود بالمرء الى الدين » .

\*\*\*

وانى لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدل انتهى الى غير رجعة ، فان أحدث العلوم — وهو الطب النفسى — يبشر بمبادئ الدين . لماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الايمان القوى ، والاستمساك بالدين . والصلاة ، كهيئة بأن تقهر القلق ، والمخاوف ، والتوتر العصبى ، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التى نشكوها . نعم ان أطباء النفس يدركون ذلك . وقد قال تائلهم الدكتور « ا . ا . بريل »:

« ان المرء المتدين حقا لا يعاني قط مرضا نفسيا » .

لقيت « هنرى نورد » قبل وفاته ، فتوقعت ان ارى عليه سيما رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذى بذله فى انشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير انى فوجئت حين وجدته غاية فى الرزانة والهدوء ، وآية فى الاتزان والاطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئا ؟ أجاب : « كلا فانى اعتقد ان الله ، سبحانه ، تقدير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، فى غير حاجة الى نصيحة منى ، ولهذا فانا اترك له تصريف امورى بحكمته جل وعلا ، فعلا ما اذا يتولانى القلق ؟ » وعندى ، ان اطباء النفس ليسوا الا وعظما من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الاستمساك بالدين توقيعا لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وانما يوصوننا بالدين توقيعا للجحيم المنصوص فى هذه الحياة الدنيا . جحيم قرحات المعدة ، والانهار العصبى ، والجنون . واذا شئت امثلة على ما يعظ به علماء النفس وأطبائهما ، فالأفضل ان تقرأ مؤلف الدكتور « هنرى س . لنك » « العودة الى الدين » (١) .

اسلفت فيما سبق ان المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا فى القصص الواقعية التى روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا عناء كبيرا فى المفاضلة بين قصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . اما القصة الاولى فقد سبق ذكرها ، واليك القصة الثانية . . انها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف اطلق على هذه المرأة تروى تجربة عانتها امرأة لقيت الامرين قبل ان تهتدى الى انها اسم « مارى كوشمان » ولو ان هذا ليس اسمها الحقيقى ، فان لها ابناء واحفادا قد يسوءهم ان يروا قصتها مذاعة على الناس . . واليك القصة :

---

(١) H enry S. Link. "The Return to Religion".

« في أشد أوقات الأزمة الاقتصادية حرجا ، كان زوجى يتقاضى ثمانية عشر دولارا في الأسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجى عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذى شيدناه بأيدينا ، وأصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا . وكان لنا خمسة أبناء ننفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا ، واعتدت أن أشتري الثياب المستعملة لأكسوا بها أبنائى . وانتابنى في تلك الفترة المرض فضلا عن القلق . وفي ذات يوم ، اتهم البقال — الذى ندين له بخمسين دولارا — ابنى البالغ من العمر أحد عشر عاما بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية . وأنهى الى ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى الما . وكنت أعلم أن ولدى أمين ، مرهف الاحساس ، وأن التهمة أذلت أمام الناس وجرحت كبريائه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التى قصمت ظهر الجمل ، ورحت افكر فى الشقاء المرير الذى نعانیه دون بارقة أمل فى تحسن الأحوال . ولا أشك فى اننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حدا بى الى فعل ما فعلت . . فقد قمت الى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، وأحكمت سد أعقابها ، وسألتنى ابنتى الصغيرة وهى ترقبى : « ماذا تفعلين يا أماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى أريد أن أمنعه » . ثم فتحت صنادير الغاز بالموقد . . واذ رقدت ، وأرقدت جوارى ابنتى الطفلة — وكنا فى ضحى النهار — الفيتها تقول لى : « اليس هذا عجيبا يا أماه ؟ اننا لم نستيقظ من النوم الا من وقت قصر ! » فقلت لها : « لا بأس من اغفاءة قصيرة » . وأغمضت عيني وأنا أسمع خفيف الغاز ينساب من صنبور الموقد ، وأحسه يملأ خياشيمى . بالله ! . اننى لن أنسى ما حييت رائحة الغاز ! . وفجأة أحسست كأنى أسمع شيئا من الموسيقى ، وأنصت لقد غاب عنى ان أطفئ « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى نفسى : لا بأس من ذلك ولا ضرر . غير اننى لم البث أن سمعت صوتا ينبعث من جهاز « الراديو » يترنم بهذه الكلمات .

« يا له من صديق عيسى المسيح ،  
 « يمسح عنا حزننا وأسانا ،  
 « ما أجمل أن ننهى بلسان فصيح ،  
 « الى الله ، في صلاتنا ، شكوانا ،  
 « لله كم من طريق ، تنكبناه ، صحيح ،  
 « لله كم من عذاب زاد بلوانا .  
 « لأننا لم ندع بلسان فصيح :  
 « اللهم يا ربنا سدّد خطانا » .

واذ انصت الى تلك الانشودة ، أدركت اننى ارتكبت غلطة مروعة ، ودابت على ارتكابها طيلة حياتى ! تلك هى اننى أخوض معارك الحياة جميعها وحدى ، دون أن أتخذ من الله سبحانه وتعالى ، سنداً ومعيناً ، ولم أبته في صلاتى همى وشكواى . وقفزت من فراشى ، وأغلقت صنبور الغاز ، وفتحت الأبواب والنوافذ على مصاريعها ، ورحت انتحب وأصلى . وأبتهل الى الله طيلة ذلك اليوم . على اننى لم أطلب العون من الله ﷻ بل رحت أزجى له الشكر مدراراً على ما وهبني واختصني : خمسة أبناء كلهم صحيح معافى جسداً وعقلاً . وعاهدت الله الا اجدد نعمته من بعد ذلك . وقد حفظت عهدي . وحتى بعد أن بعنا منزلنا ، وانتقلنا الى مسكن حقير استأجرناه لقاء خمسة دولارات في الشهر ، حمدت الله على أن منحنا مأوى ناوى اليه . وأحسب أن الله أثابني على حمدي وشكري ، فقد تحسنت الأحوال ، لا في يوم وليلة ، ولكن ما أن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئاً من المال ، فقد حصلت على عمل كبائفة للجوارب في منتدى ليلى كبير ، وسعى أحد ابنائى الى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتغل في مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلاً ونهاراً . . . . . واليوم ها هم ابنائى قد شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، وأصبح لى ثلاثة أحفاد صغار . واذا أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنبور الغاز أحمد الله وأكرر الحمد ، على اننى أوقفت سريان الغاز في الوقت المناسب ، فما كان أخلقنى أن أفقد كثيراً من متع

الحياة ، لو أنتى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء الى نهايتها .. وما اكاد اسمع الآن عن شخص ينفى من فرط الشقاء ، أن يزهد روحه حتى أود أصبح به : « كلا . بربك لا تقدم .. فان أطك لحظات حياتنا لا تعمر الا قليلا ، ثم يعقبها الضياء ! » .

\*\*\*

تدل الاحصاءات فى امريكا على انه فى كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار ، وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون ، ومعظم حوادث الانتحار — وكثير من حالات الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع دابرها اذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الأمان والاطمئنان ، وسكينة النفس التى يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — أعظم الأطباء النفسيين فى هذا الجيل — فى كتابه : « الرجل المصرى يبحث عن روح » (١) . « استشارنى فى خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر .. أى الخامسة والثلاثين أو نحوها — لا ترجع فى أساسها الى افتقارهم الايمان ، وخروجهم على تعاليم الدين ، ويصعب القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لانه حرم سكينة النفس التى يجلبها الدين — أى دين — ولم يبرا واحد من هؤلاء المرضى الا حين استعاد ايمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيته على مواجهة الحياة » .

وقال وليم جيمس : « الايمان من القوى التى لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقدتها نذير بالمعجز عن معاناة الحياة » .

---

(١) Dr. Carl Jung, (Modern Man in Search of a Soul)

وكان خليقا بإلهيها غاندى — أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد إزره الصلاة . تسألنى كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندى نفسه قال « بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل » .

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم، ومنهم أبى . الذى أسلفت أنه حاول الانتحار غرقا فما منعه إلا إيمانه بالله .

ربما كان من المحتمل انقاذ آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة فى مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من العناية الالهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير .

**حين تستنفذ الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل ارادة ، غالبا ما نتجه فى غمرة الياس ، الى الله . فلماذا بالله نتنظر حتى يتولانا الياس ؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟**

فى خلال الأعوام السبعة التى أمضيتها فى تأليف هذا الكتاب، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التى تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والخاوف بالصلاة . ودعنى أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها الى فتى يائس ، كسير القلب هو « جون أنطونى » الذى يشتغل الآن بالمحامة فى مدينة « هوستون » بولاية تكساس . وهى :

« كنت اشتغل ببيع الكتب لحساب احدى المؤسسات . وكنت خبيرا بعملى ، مدريا عليه . فقبل أن أقصد الى عميل لأبيعه كتيب ، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعى ، وطبيعة عمله ، ونوع هواياته ، فإذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها بحنكة ومهارة ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام ، فأننى نادرا ما انفلحت فى مقابلة .



« وتولاني اليأس ، وزدت جهدى ضعفا أو ضعفين ، ولكن مبيعاتي لم تكن تكفى لتغطية نفقاتي . واجتاحني خوف داخلي وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فاذا حدث أن ذهبت الى مكتب عميل ، استبد بى هذا الخوف الداخلى حتى لأذرع المنطقة التى يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا أفكر وأتدبر قبل أن أقدم ، ماذا استنفذت معظم شجاعتي ، واراقتى فى هذا التجول ، عدت أدراجى الى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وأنا أدعو الله الا يكون موجودا ! .

« وهددتنى المؤسسة التى اشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب الى ما لم أزد مبيعاتي . وارسلت الى زوجتى التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى ، تضرع الى أن أمدّها بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رmqها ورقم أبنائى الثلاثة . وعصف بى القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم أدر ماذا أفعل .. كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب الحمامة فى بلدتى ، ثم رأيت أننى قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم أعد أجد من المال ما أذفع به أجر الفندق الذى أنزل فيه . بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدراجى الى موطنى ، وحتى لو وجدت المال ، لما أسعفتنى شجاعتي بالعودة الى بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران مبین .

« وذات يوم من تلك الأيام السوداء ، عدت الى غرفتى بالفندق محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم أجد لدى ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت فى تلك اللية لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقذفون بأنفسهم منها .. وكنت جديرا بأن أحذو حذوهم فى تلك الليلة لو أننى أوتيت بعض الشجاعة ! .. ثم خطر لى أن أتجه الى الله ، وأبئه شكواى . فرحت أصلى ، وأضرع اليه ، سبحانه ، أن ينير بصيرتى ، ويسدد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنفتنى من كل جانب ، وأن يوفقتنى فى عملى عسى أن أجد من المال ما يمسك رmq زوجتى وأولادى .

« وما أن فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة : ..  
فقد زال عنى توتر أعصابى ، وتلاشت مخاوفى ، وانقضى قللقى ،  
واستشعرت شجاعة ، وأهلا ، وإيمانا .

« وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدد به أجر الفندق ،  
أو أسد رمقى ، فقد أحسست بالسعادة وآويت الى فراشى فنمت  
نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أجيال .

« وفى صباح اليوم التالى ، الفيت نفسى اندفع اندفاعا الى  
مكتب العملاء . ودنوت من مكتب العميل الاول وطرقت بابه بيد  
ثابتة لا ترتجف . واذا دلفت الى المكتب قلت للعميل وأنا رافع  
الرأس ، واضح النبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر  
سميث .. أنا « جون انتونى » مندوب « الشركة الأمريكية للكتب  
القانونية » . واجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه  
مصافحا : « نعم . نعم . أنا مسرور برؤيك ، تفضل بالجلوس » .  
وعقدت فى ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كتبت أعقد فى أسبوع  
كامل ! وعدت ادراجى فى المساء فخورا مزهوا كالبطل الظاهر .  
لقد أحسست كأننى خلقت من جديد ، والحق أننى كنت خلقا جديدا ،  
لأننى اتخذت اتجاهها ذهنيا جديدا . ولم أطمع فى تلك الليلة زجاجة  
من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما محمرا ، وخضرا ، وفاكهة ..  
ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقتائى طريقها نحو القمة .

« لقد خلقت ، فى تلك الليلة الظلماء — التى مضى عليها الآن  
واحد وعشرون عاما — خلقا جديدا فى فندق صغير ببلدة « أماريللو »  
بولاية تكساس ، لأننى وعيت الرابطة التى تربطنى بالله — سبحانه  
وتعالى . — فما أسهل أن يهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، اما  
الرجل الذى يتخذ من الله سندا ونصيرا فلن يهزم أبدا » .

وقد وعت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من أهالى مدينة  
« هايلاند » بولاية « إلينوى » ، حين واجهتها مأساة اليمه ..  
واليك قصتها كما روتها لى :

« في ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلى ، ولبت يدق فترة من الزمن قبل أن تواتبنى الشجاعة لأرفع المسماع ، وقد ملئت رعبا . كنت أخشى أن ينقل الى « التليفون » نبأ وفاة ولدى الطفل الذى كان مريضا في المستشفى ، بالحمى الشوكية ، وصح ما توقعته ! فان المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور .

ولن أستطيع وصف المحنة التى عانيتها وزوجى ، ونحن جالسين في غرفة الانتظار بالمستشفى ، حتى يستدعينا الطبيب . فلما نودى علينا أخيرا وذهبنا الى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كانيا لخلع افئدتنا رعبا ، وزادتنا كلماته رعبا على رعب . فقد قال لنا : ان فرصة النجاة أمام ولدنا ضئيلة ، وانه لا يمانع في ان نستشير طبيبا آخر اذا ارتأينا ذلك .

« وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجى ، ورأيته يلوح بقبضته في الهواء قائلا : « اننى وحق السماء لا أستطيع ان اسلم ولدى للموت ! » .. وهل رأيت رجلا يبكى ! انه منظر لا يسر! . واذا صادفتنا اول كنيسة في الطريق ، اوقفنا السيارة ، ودلفنا اليها . وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدى مدرارا ، ولم ازد على قولى : « لتكون مشيئتك يا ربى » ولم اكد اللفظ هذه الكلمات ، حتى احسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملا نفسى : وفي خلال عودتنا الى البيت لم افتأ أردد هذه الكلمات « لتكون مشيئتك يا ربى » ! ونمت تلك الليلة نوما عميقا . ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال ان صحة ولدنا تتحسن باطراد . ثم شفى وعوفى من بعد ذلك . وهو الآن في الرابعة من عمره .

اعرف رجالا ينظرون الى الدين نظرتهم الى شىء مقصور على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم « رجال » يسعهم ان يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعملون ان معظم « الرجال » — أى الأبطال المشاهير — يتضرعون الى الله كل يوم أن يسانداهم ويؤازرهم .

خذ مثلا البطل « جاك دمبسى » . . لقد أخبرنى بأنه لا يأوى الى مضجعة قبل ان يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمده الله الذى وهبه اياه ، وأنه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبيه على الملائكة ، وقبل كل جولة يخوضها .

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الأعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » وزير خارجية أمريكا السابق ، أنه كان يصلى ويبتهل الى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا .

وعندما كان « البطل » ايزنهاور فى طريقه طائرا الى انجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء فى الحرب الأخيرة ، كان الشئ الوحيد الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس .

وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » انه كان يقرأ الكتاب المقدس ، خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله .

لقد أدرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس » : « ان بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فاذا نحن أخضعنا انفسنا لآشرافه — سبحانه وتعالى — تحققت كل آمياتنا وآمالنا » .

وكثيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور « الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الانسان ، ذلك المجهول » (١) وأحد الحائزين على جائزة نوبل .

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت الى يومنا هذا . وقد رأيت ، بوصفى طبيا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم . ان الصلاة كمعدن « الراديوم » مصدر للاشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط . . وبالصلاة يسمى الناس الى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى تهيم على

الكون ، ويسألونها ضارعين ان تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل ان الزراعة وحدها كفيلا بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا تضرع الى الله مرة الا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج » .

وقد عرف الأمير بيرد معنى «ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على الكون » ، ومعرفته تلك هى التى مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التى خاضها ، والتى روى قصتها فى كتابه «وحيد» .

فقد قضى فى عام ١٨٣٤ ، خمسة اشهر فى كوخ مطمور وسط الثلوج فى المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبى خط العرض الثامن والسبعين . . وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزار حواليه ، والظلام اللانهائى يضرب عليه نطاقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، انه يتسمم تدريجيا بغاز « اول اكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذى ينشده على مبعده ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد ان يصل اليه قبل مضى أشهر طوال ، لقد حاول جهده ان يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخائق ظل يتسرب ويملأ خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقد الوعى ، لا يستطيع ان يأكل « او ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتى عليه اليوم التالى الا وهو فى عداد الاموات . ورمسخ فى اعتقاده انه ملاق حتفه فى كوخة ذاك ، ولن يعرف أحد الى جثته سبيلا ، فما الذى انقذ حياته ؟ فى ذات يوم ، تحامل على نفسه — فى غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول ان يدون فلسفته فى الحياة فكتب : «ليس الجنس البشرى وحيدا فى هذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر فى النجوم المنبثة فى السماء ، وفى الكواكب والأجرام الدوارة فى أفلاكها بدقة ونظام ، وفى الشمس التى لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها ، والتى لن تلبث — مهما يطل الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، فى أقصى جنوبى

الأرض .. ذلك الاحساس بأنه ليس وحيدا هو الذى أنقذ حياته ! .  
نرى لماذا يجلب الايمان بالله ، والاهتمام عليه ، سبحانه  
وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سادع وليم جيمس  
يجب على هذا السؤال : « ان أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة  
لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذى  
عمق ايمانه بالله ، حقا ، عصى على القلق محتفظ أبدا باتزانه ،  
مستعد دائما لمواجهة ما عسى ان تأتى به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه الى الله اذا استشعرنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن  
بالله ونحن فى أشد الحاجة الى هذا الايمان ؟ ولماذا لا نربط أنفسنا  
بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون ؟

ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة ، والابتغال ، انك لست  
متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق بأن الصلاة سوف تسدى  
اليك عوناً أكبر مما تقدر ، لأنها شئ « عملى » فعال ، تسألنى  
ماذا أعنى بقولى ؟ انها شئ عملى فعال ؟ أعنى بذلك أن الصلاة  
يسعها أن تحقق لك أمورا ثلاثة لا يستغنى عنها انسان سواء كان  
مؤمنا أو ملحدا .

١ — فالصلاة تغنيك على التعبير بأمانة ودقة عما يشغل نفسك،  
ويثقل عليها . وقد بينا فيما سلف أن من الحال مواجهة مشكلة  
ما دامت غامضة غير واضحة المعالم ، والصلاة ، أشبه بالكتابة  
التي يعبر بها الأديب عن همومه . فاذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا ،  
وجب أن نجريها على السنتنا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين  
نبث شكوانا الى الله .

٢ — والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك  
وهومك ، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الاحمال ، وأعسر  
المشكلات ، منفردين ، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس  
بذواتنا : فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا ، ولكننا يسعنا أن  
نذكرها للخالق عز وجل ، فى الصلاة . والاطباء النفسيون يجمعون

على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف الى حد كبير على الافضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة الى صديق قريب ، أو ولى حميم . فاذا لم نجد من نفذى اليه بهومنا كنانا بالله وليا .

٣ — والصلاة — بعد هذا — تحفزنا الى العمل ، والاقدام . بل الصلاة هى الخطوة الاولى نحو العمل ، واشك فى أن يوالى امرؤ الصلاة يوما بعد يوم دون أن يلمس فائدة أو جدوى ، أو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله ، وتفريج أزمته . وقد قال « الكسيس كاريل » : « الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ، وسم الخالق الرب ، أوسمة الله ، أوسمه الروح ، فلا يهم اختلاف التعريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكون .

\* \* \*

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب الى غرفة نومك وتركع لله ، وتفتح له مغاليق قلبك ؟ فاذا كنت قد فقدت ايمانك ، فاسأل الله أن يعيده اليك ، وقل : « اللهم انى لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا ، فاسلك يا رب المدد والعون ، اللهم اغفر لى أخطائى ، وطهر قلبى من الأثم ، وأنر أمامى السبيل الى السلام ، والإيمان ، والعافية ، وعمر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم أعدائى ، انك ، يا رب ، سمع قريب مجيب الدعاء » .

# الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

## الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك

فى عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة اقامت دوائر التعليم واقعدتها فى طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حذب وصوب ليشاهدوا هذه الظاهرة ، . فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام ، وفد على مدينة « بيل » شاب شق طريقه الى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل أولا خادما فى مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ، وفى ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله الى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى فى أمريكا — وهى جامعة شيكاغو — وهو بعد فى الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم انكارا واستنكارا ، وانهال النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حدث غر ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، واخيرا اتهم بأن له فى التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر فى هذه الحملة وكالت له النقد جرافا .

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لوالد « روبرت ماينارد هتشينز » — وهو اسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذى تكيله الجرائد لولدك » . فقال هتشينز الأب : نعم انه نقد مرير ، لكن تذكر انه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ! « وقد أدرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذى أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الانجليز ( دوق وندسور ) .



كان اذ ذاك طالبا في كلية « دار تموث » البحرية ، وكان ولى العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ . . وفي ذات يوم وجده الضباط يبكى وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح به في مبدأ الأمر ، واخيرا قال ان بعض الطلبة ضربوه ! وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم ان الأمير في الواقع لم يشكهم اليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذى دفعهم الى ضربه . . وبعد همهمة ، وتمتمة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجراة للافضاء بالسبب ، فقالوا انهم ارادوا أن يتباهوا ، في مستقبل أيامهم ، حين يصبحون ضباطا وقوادا في بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك ! .

فاعلم اذن انك حين يوجه اليك الضرب ، أو النقد ، أن في ذلك اعترافا بقدرك وأهميتك ، وأن فيه اقرارا بأنك فعلت شيئا فذا لفنت الأنظار اليك .

وكثيرا من الناس يجدون التشفى في اتهام شخص يفوقهم ثقافة، أو مركزا ونجاحا . مثال ذلك ، أننى في خلال تأليفى لهذا الكتاب . تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نقتتها على الجنرال «وليم بوث » مؤسس « جيش الخلاص » Salivation Army وكنت قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو أمتدحت فيه الجنرال بوث وأثنى عليه . وقد كتبت الى هذه السيدة تقول ان الجنرال بوث أختلس ثمانية ملايين دولار من المال الذى جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين . والتهمة في الواقع سخيفة ، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع ، وانما كانت تبغى التشفى من رجل أرفع منها بمراحل . وقد أقيت برسالتها في سلة المهملات ، وحمدت الله على أننى لم أكن زوجا لها ! فان هذه الرسالة لم تزددنى علما بالجنرال بوث — كما كانت تبغى كاتبتها ! — وانما زادتنى علما بكاتبتها ، فكما قال شسوينهور : « ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم » .

وقلما يصدق المرء أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك في عداد « نوى النفوس الدنيئة » ، وبرغم ذلك فإن رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى دوايت » ، وجد متعة عظيمة في اتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية ، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول : « لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالأتدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، وأعداء الله والانسانية » .

أولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الاتهام موجه الى هتلر مثلا ؟ غير أنه كان موجها الى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل . . .  
أى « توماس جيفرسن » تعنى ؟ ليس على التحقيق « توماس جيفرسن » الخالد ، محرر « وثيقة الاستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحانى عليها ؟ نعم ! انه هو بالذات ! .

ثم من تظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدع » ، « لا يفترق عن القتلة والجرمين فى شيء » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا ، احدى الجرائد فى رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة ، ويوشك حدها أن يجتز عنقه ، والناس من حوله يتغامزون عليه ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنطنجتون !! .

لكن هذا حدث فى زمن مضى وانقضى ، فهل ترى أن الطبيعة البشرية قد ارتقت وتقدمت ؟ لنأخذ مثلا « الأدميرال بيرى » المستكشف الذى أذهل العالم بوصوله فى السادس من شهر ابريل عام ١٩٠٩ الى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه هم الرجال ، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه . . . ولقد أوشك « بيرى » أن يموت قبل أن يصل الى هدفه ، من الجوع والبرد ، اذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر الى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكالها حتى أوشك على الجنون ! .

لقد ثارت عليه ثائرة رؤسائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ،

ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الاستكشاف العلمى . ولكنه بدده فى رحلة عقيمة الى القطب الشمالى ! والارجح أن رؤسائه صدقوا التهمة التى الصقوها به ، فان من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على اذلال « بيرى » واخضاع كبريائه قويا عاتيا ، حتى ان بيرى لم يستطع المضى فى رحلته الى القطب الشمالى الا بأمر من « ماكينلى » رئيس الجمهورية نفسه ! .

فهل تحسب ان بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو أنه لبث « موظفا » فى وزارة البحرية الأمريكية ؟ كلا على التحقيق ! فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تثار حوله الاقاويل والأحاديث ؟ .

ولقد مر « الجنرال جرانت » بتجربة أسوأ من هذه بكثير . ففى عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال — فى الحرب الأهلية الأمريكية — معركة حاسمة ، وبهذا غدا معبود الجماهير فى يوم وليلة ، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى فى أوربا . ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الاذلال واليأس كما يبكى الطفل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فاذا انتابك القلق من جراء تهمة الصقت بك ، أو نقد وجهه اليه ، فاليك القاعدة رقم ١ :

**تذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمنى بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه اليك .**

# الفصل الحادى والعشرون

## كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سميدلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذي اثر عنه أنه من اشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباه كان يتلف على الشهرة الذائغة ، والجاه العريض ، والشخصية القوية . ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه اليه ويثور لأتفه ما يمس الكرامة والكبرياء . غير أن الأعوام الثلاثين التى قضاها فى البحرية غيرت من طباعه ، وجعلته أمنع من أن ينال منه النقد . قال لى : « طالما ذقت صنوفا من الاهانة والاذلال ، وطالما رميت بأننى كلب عقور ، وحية رقطاع ، وشعلب مراوغ . وطالما لعنتى خبراء فى فن الشتم فلم يدعوا شيئا من أقدّر اللون السباب الا رمونى به . فهل ترانى كنت القى الى كل ذلك بالا ؟ كلا ! ولو أننى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى اليه لأرى من عساه أن يكون ! » فاذا كان بتلر قد استعصى على النقد ، فانه والحق يقال ، على نقىض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر .

اذكر أن محررا فى جريدة «شمس نيويورك Newyork Sun حضر منذ سنوات احدى المحاضرات فى معهدى ، واذا به فى اليوم التالى يهاجمنى على صفحات جريدته ، وينتقد طريقى فى التدريس . . فهل ترانى ثرت ثورة جارية لهذا الانتقاد العلنى ؟ نعم . الى حد ما . فقد اخذت هذه الجملة على أنها اهانة موجهة الى شخص ، وخطبت « جيل هودجز » مدير تحرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت اليه أن ينشر مقالا يضمنه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزاء والسخرية . وبرغم أننى كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا أكثر ، الا أننى آسف اليوم على

ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم ان نصف الذين قرأوا الجريدة لم تتع انظارهم على المقال اطلاقا ، وان نصف الذين قراوه اخذه على انه دعابة بريئة ، وان نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماما في خلال اسابيع معدودة ! .

وانى لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد أو عمرو من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير في انفسهم منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأوون الى مضاجعهم ، وان صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيفل بأن يلهيهم عن خبر موتى أو موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء ، وطعن يوجه الى ظهورنا جهرا أو فى الخفاء ، فلا ينبغى أن يحزننا هذا . ام هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانه واحد من حواريه الاثنى عشر المقربين لقاء رشوة ، تقدر بعملتنا الحالية ، بنحو تسعة عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين احدث به الخطر واقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح ، فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح ؟ ! .

لقد اكتشفت منذ سنوات اثنى وان عجزت عن اعتقال السنة الناس حتى لا يطلقوها فى ظلما وعدوانا ، الا انه وسعنى أن افعل ما هو خير من هذا .. ان اتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعنى اوضح لك ما اعنى : اننى لا اطلب اليك أن تتجاهل النقد اطلاقا ، وانما أقصد النقد الظالم المفض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ، فلعل من تهيأ لها من الاعداء أكثر مما تهيأ لامرأة سواها عاشت فى البيت الأبيض — فأجابتنى بأنها ، كانت فى صباها على قدر كبير من الحياة ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى النقد وتتقيّه ، حتى انها قالت ذات مرة لعمتها ، شقيقة ثيودور روزفلت : « اننى أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد ، فماذا تنصحيننى ؟ » وحديثها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهتمى

بما يتقول به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وانت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسرر روزفلت بهذه النصيحة ، فكانت لها سندا قويا في مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » — صاحب مصانع الصلب الشهيرة — طلبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاء في حياته ، تلقاه على يد رجل المائى عجوز كان يشتغل في مصانعه ، فقد حدث أن اشتبك هذا الالمائى ، فى خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع فى جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسى ، فما كان من العمال فى فورة حماسهم ، الا أن طوحوا به فى النهر ! قال شواب : « وعندما اتانى هذا الممجوز ملطخا بالوجل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين غنغوا به فى النهر ، فأجاب : « لا شىء . لقد ضحكت ! » . وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الالمائى شعرا له منذ ذلك الحين ! .

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفا لنقد ظالم مفرض . فأنت ولا ريب قدبر على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقاده له . ولكن ماذا عساک تفعل للرجل الذى يضحك من انتقاده له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى ساير الحرب الأهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماسة . قال لنكولن : « لو أننى حاولت أن أقرأ — لا أن أرد وحسب — كل ما وجه الى من نقد لشغل هذا كل وقتى ، وعطلنى عن أعمالى . اننى أبذل جهدى فى أداء واجبى ، فاذا أثمرت جهودى فلا شىء من النقد الذى وجه الى يهمنى من بعد ذلك . واذا خاب مسعاى ، فلو أقسمت الملائكة على حسن نواياى لما أجدى هذا فتىلا ، فحسبى أننى أدبت واجبى وأرضيت ضميرى » . واذن ، فعندما يوجه اليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

**ركز جهودك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب وصم انيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللاتمين .**

# الفصل الثانى والعشرون

## حماقات ارتكبتها

فى أحد ادراج مكتبى ملف خاص مكتوب عليه «حماقات ارتكبتها» وانا اعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التى ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء امليته على سكرتيرتى فتولت هى كتابته ، واما بعضها الآخر ، فقد خجلت من املائه ، فكتبته بنفسى! . ولو اننى كنت امينا مع نفسى لكان الأرجح ان يمتلىء مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حماقات ارتكبتها » ! .

وعندما استخرج سجل اخطائى ، وأعيد قراءة الانتقادات التى وجهتها الى نفسى ، أحس أننى قادر ، مستعينا بعبر الماضى ، على مواجهة أفسى ، وأشد المشكلات استعصاء .

لقد اعتدت فيما مضى ان القى على الناس مسئولية ما ألقاه من مشكلات ، لكنى وقد تقدمت بى السن — وازددت حنكة وتجربة فيما أحل — أدركت آخر الأمر ، أننى وحدى المسئول عما اصابنى من سوء ، وفى ظنى أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت ، ولقد قال نابليون وهو فى منفاه بجزيرة سانت هيلانة : « لا أحد سواى مسئول عن هزيمتى . لقد كنت أنا اعظم عدو لنفسى » ! .

ودعنى أحدثك عن رجل برع فى « فن » مراجعة النفس ، ومناقشتها الحساب . ذلك هو « ه . ب هاول » الذى عندما أعلن نبأ موته المفاجئ ، فى فندق « أمباسادور » بنيويورك . فى الحادى والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى « وول ستريت » — حى رجال الأعمال والمال — بصدمة قاسية زلزلته . فقد كان الرجل ماليا كبيرا ، ورئيسا لمجلس ادارة المصرف التجارى الوطنى، ومديرا لعدة شركات كبرى ، لم يتلق هذا الرجل قدرا يذكر من الثقافة ، وانما بدأ حياته العملية كاتباً بسيطاً فى متجر ريفى ، وحين سألته أن يتص على قصة نجاحه فى الحياة ، قال : « اننى احتفظ،

منذ امد بعيد بمفكرة صغيرة في جيبى ادون فيها المقابلات التى يتعين على انجازها في يومى، وتعلم اسرتى اننى اخصص مساء يوم السبت من كل اسبوع لمراجعة نفسى فيها كسبت واكتسبت طوال الاسبوع، فما ان اتناول عشاى حتى اخلو لمفكرتى الصغيرة ، واستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل انجز خلال الاسبوع منذ صباح الاثنين — بداية الاسبوع — ثم اسال نفسى : « اى الاخطاء ارتكبتها هذا الاسبوع ؟ واى الأعمال صحبنى فيها التوفيق ؟ وكيف كنت استطيع ان استزيد من التوفيق ؟ واية دروس اعيها من تجارب هذا الاسبوع ؟ » وكثيرا ما اخرج من هذه المراجعة مغتبا ، وقد اذهلنى عدد ما ارتكبت من اخطاء ! ولكن الشيء الذى كنت اخطئه دواما هو ان اخصائى تقل تدريجا اسبوعا بعد اسبوع . وما زلت ملتزما هذه الخطة في مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، واحسب انها قد قيضت لى من النجاح اكثر مما قيض لى اى شيء آخر !».

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة في « مراجعة النفس » من « بنجامين فرانكلين » ، الا ان الفارق الوحيد بينهما ان فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الاسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء .. وقد اكتشف فرانكلين ان هناك ثلاثة عشر خطأ خطيرا يقتربها على الدوام ، وهذه هى اهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والانشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ في ذهن فرانكلين انه ما لم يتخلص من هذه الاخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئا يذكر ، ومن ثم عهد الى تخصيص اسبوع لمحاربة كل نقیصة من نقائسه على التوالى ، وافرد سجلا يدون فيه يوما بيوم انباء انتصاره على نقائسه او هزيمته . وقد لبث فرانكلين في حرب ضد اخطائه اكثر من عامين ، فلا عجب ان غدا واحدا من اقرب المقربين الى قلوب الأمريكيين ! .

وانك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لائقه ما يوجه اليهم من اللوم . اما العقلاء فيتلهفون على ادراك



ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه ، وفي هذا الصدد يقول « والت ويتمان » : « أترك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك . وآزررك ، وحنوا عليك ؟ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ، وانتبذوك ، وقست قلوبهم عليك ؟ » .

ليت شعري ، لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه؟ افليس الاكرم لنا أن نكون نحن نقاداً ولائمين لانفسنا ؟ دعنا أذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافي قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم ، أو بعبارة نقد . وهذا هو ما فعله العلامة « تشارلس داروين » ، فقد أنفق خمسة عشر عاماً ينتقد نفسه ! . فانه حين فرغ من تسويد كتابه الخالدة « أصل الأنواع » (١) ، أدرك ان نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الانسان » التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقداً وأنفق خمسة عشر عاماً أخرى، غير التى قضاهما فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقها، وينتقد اكتشافاته .

افترض أن أحدا اتهمك بأنك غر أحق ! فماذا عساك تفعل ؟ اتغضب ؟ أتثور ؟ لا تجب .. وانما أنظر الى ما فعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « ادوارد ستانتون » ، وزير الحربية فى عهده ، بأنه « غر أحق » ، وكان مبعث غضب ستانتون أن لنكولن لا يحس سياسة الأمور ! اذ انه — أى لنكولن — لكى يرضى أسرة أحد السياسيين ، وقع امراً بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غر أحق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الاخير : اذا كان ستانتون يقول أننى غر أحق فلا بد أننى كذلك ، فانه يوشك أن يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب اليه لأتحقق من الأمر بنفسى » .

---

(١) Charles Darwin, "The Origin of Species"

وذهب اليه لنكولن ، فأقنعه ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان في غير محله ، فحسب لنكولن الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور في نصابها .

وأخلق بك وبى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فإنا على التحقيق « لا نأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » والعبارة الأخيرة من قول « ثيودور روزفنت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة . أما « اينيشتين » اعظم مفكرى للعصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطئ في آرائه تسعة وتسعين في المائة من الوقت ! .

يقول « لاروشفوكو » : « ان آراء أعدائنا غينا أدنى الى الصواب من آرائنا في انفسنا » . وانا اعلم أن هذا القول حق ، أو هو يصدق في معظم الأحيان ، وبرغم ذلك ، فما ان يتصدى احد لا نقتدى حتى انهيا للدفاع حتى قبل ان يفرغ الناقد ما في جعبته . اننا جميعا وانما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج مياولن الى دفع اللوم ، والى الترحيب بالمدح ، بما نحن بمنطقيين بحر صاخب مضطرب .. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا .

اعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة . كان يذهب الى حد طلب النقد بلسانه ! فعندما بدأ بتوزيع الصابون لحساب شركة «كولجيت» لم يوفق كثيرا في مهمته ، فكان اذا رده احد العملاء خائبا ، تحول في الشارع متسائلا اى خطأ ارتكبه ! اتراه لم يسهب في شرح قيمة الصابون ؟ اتراه كانت تعوزه الحماسة ؟ وفى احيان كثيرة كان يعود أندراجه الى العميل ويقول له : « اننى لم اعد اليك لأحلف في السؤال ، وانما أتيت اطلب النصيح ، فهلا تكرمت باطلاعى على الخطأ الذى اقترفته حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد اكسبته هذه الطريقة كثيرا من الإصداء وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بثمن . اتعرف أين هو الآن . انه مدير « شركة صابون كولجيت » وبالموليف ، وبيت « أكبر الشركات العالمية لانتاج الصابون .. ذلك هو « ا . ه . ليتل » . وفى خلال

العام الماضي كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحاً في أمريكا .

فلكى تتقى القلق الذى يجلبه لك النقد اليك القاعدة رقم ٣ :

احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحققت النقد من أجلها ، وعد اليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التى تفيدك فى مستقبلك ، واعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل (( ٥٠١ هـ . لينتل )) اسأل الناس النقد أنزيه الصريح .

## الجزء السادس في سطور

كيف تتجنب القلق الذى يجلبه النقد

\* \* \*

### القاعدة رقم ١

النقد ! ظالم ينطوى غالبا على اطراء متنكر ، فمعناه  
— على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد فى نفوس  
منتقديك .

### القاعدة رقم ٢

ركز جهدك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ،  
وصم اذنك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

### القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التى ترتكبها  
وتنتقد بسببها ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد الزيه  
العف ، الأمين .

# الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق  
وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

## الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة الى ساعات يقظتك

لماذا ترانى أكتب عن اتقاء الاعياء فى كتاب هدفه علاج القلق الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الاعياء . أو هو أدنى الى الوقوع مع الاعياء . وأى طالب يدرس الطب يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما أن أى طبيب نفسانى يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق ، ومن ثم ففى دفع الاعياء دفع للقلق كذلك ، هذه هى الحقيقة التى أكدها « الدكتور آدموند جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الاسترخاء » Relaxation « الاسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى » (١) . وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مديرا لمعامل « الفيسيولوجيا الاكلينيكية » بجامعة شيكاغو ، وانفق هذه السنين يبحث فى استخدام الاسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله « أن أى مرض عصبى أو خلل عاطفى ، لا يمكن أن يحدث مع الاسترخاء التام » .

ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسنى لك أن تواصل القلق اذا استرخيت » .

---

(1) Dr. Edmund Jacobson, "Progressive Relaxation" "You Must Relax"

واذن ، فلكى تتقى الاعياء الذى ينجم عنه القلق ، التزم القاعدة الأولى :

### **أكثر من الراحة ، واسترح قبل أن يفاجئك التعب**

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : أن الجنود يسعمهم أن يصمدوا للسير أمدًا أطول إذا هم القوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى . . فان القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لملء عربة من عربات قطار البضاعة ! كما انه يبذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر أقدام رمادا ! والقلب ، بعد هذا ، يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، أو سبعين ، وربما تسعين عاما . . فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا . . فان ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى . والقلب اذ ينبض بمعدل سبعين نبضة فى الدقيقة — وهو المعدل العادى — فانها يشتغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل أربع وعشرين ساعة ، أى أن مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة فى اليوم ! » .

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع «وينستون تشرشل» وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، أن يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الامبراطورية البريطانية . . فهل تدرى كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا ؟ كان يعكف على العمل وهو فى فراشه حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ، فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات لتليفونية ، ويعقد الاجتماعات العاجلة . حتى اذا تناول غداءه دالى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفى المساء يعود الى

الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل ان يتناول عشاءه فى تمام الثامنة مساء . لهذا لم يشك تشرشل التعب . . ولانه أكثر من الراحة وسعه أن يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل يوم فى نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د . . روكفلر » الأب أن يضرب رقمين قياسييين : الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ أما طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة ، أما السبب الثانى فهو اعتياده الاغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه ، كان يستلقى على أريكته فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة ، فلا يقوى حتى رئيس الجمهورية على ازعاجه بحديث تليفونى ! .

حدثنى « كونى ماك » لاعب « البيسبول » البارز القديم ، أنه لو فاته الاغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبل بدء المباراة . لتولاه الاعياء ، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر » .

وسألت ذات مرة « اليانور روزفلت » كيف وسعها أن تصمد لابعائها الجسم طوال السنوات الاثنى عشرة التى قضتها فى البيت الابيض ، فقالت : انها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود أو تلقى احدى الخطب ، أن تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيها ، وتسترخى لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسرى النشاط فى أوصالها .

وقابلت أخيراً « جين أوترى » فى غرفته بملعب « ماديسون سكوير » حيث كان يستعد للاشتراك فى المباراة الدولية لركوب الجياد الجامحة ( روديو ) ، فرأيت فى الغرفة سريراً من أسرة جنود الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال . « اننى أستلقى عليه ظهر كل يوم ، لأستريح ساعة قبل أن أنزل الى ساحة اللعب ، وحين أكون مضطرباً بالنهيل فى أحد الأفلام ، كثيراً ما اغفو فى مقعد كبير لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر . ان مثل هذه الاغفاءة ، على قصرها تجدينى كثيراً » .

ويعزّو « اديسون » نشاطه الجبار ، وقوة احتماله للخارطة .  
الى اعتياده الاغفاء اينما كان ووقتها شاء .

قابلت أخيرا « هنرى فورد » قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين .  
فدهشت اذ رأيته فى أوج قوته وعنفوان نشاطه ؛ وسألته عن السر  
فى هذا فقال : « اننى لا اظل واقفا حيث يمكننى الجلوس . ولا اظل  
جالسا حيث يمكننى الاستلقاء ! » .

وكذلك كان « هوراس مان » الملقب بأبى التربية الحديثة . حين  
تقدمت به السن ، فمض اخير رئيسا لكلية انطاكية ، اعتاد أن يقابل  
طلابه لاى أمر من الأمور متبذدا على أريكته .

ولعلك تتساءل الآن كيف يتسنى لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء ؟  
فان كنت كاتباً على الآلة الكاتبة فلن يتسنى طبعاً أن تغفو كما كان  
يفعل اديسون . وان كنت كاتب حسابات فأنك لا تستطيع أن تتمدد  
على أريكة بينما أنت تحدث رئيسك . ولك العذر فى هذا التساؤل .  
ولكنك ان كنت تقطن قريبا من محل عملك ؛ بحيث تعود الى منزلك  
لتناول الغداء ، فأنك على التحقيق يسعك أن تغفو ولو عشر دقائق  
بعد الغداء .. فهذا ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » أن يفعله .  
ابان قيادته لجيش الولايات المتحدة ؛ خلال الحرب الأخيرة . فإذا  
تعذر عليك أن تغفو ظهرا فليس بأقل من أنك تستطيع أن تستلنى  
على أريكة قبيل العشاء . فإذا نمت ساعة فى اليوم فأنك بذلك  
تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .

لماذا ؟ وكيف ؟ لأن ساعة تنامها فى خلال النهار مضافة الى ست  
ساعات تنامها ليلا أجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل  
ليلا فى حين أنها سبع ساعات .

والعامل يسعه ان يزيد فى انتاجه لو سلخ من النهار ساعة من  
ساعة نومه . وقد أثبت « فردريك تايلور » هذه الحقيقة حين كان  
مهندسا اداريا لاحدى شركان الصلب الشهيرة . فقد لاحظ ان  
الواحد من العمال يسل ، فى المعدل ، نحو اثنى عشر طنا ونصف



طن في اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الاعياء . فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة ، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن ينقل سبعة وأربعين طنا في اليوم ، — أى يضاعف إنتاجه أربع مرات — ومع ذلك لا يحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجرى عليه تجربته ، وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته : « الآن اشتغل .. الآن استرح .. . اشتغل .. . استرح .. » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طنا من الحديد في خلال ساعات العمل المقررة ! والسر في ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب . وكان مجموع ما يشتغله في كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة ، أى أنه كان يستريح أكثر مما يشتغل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الإطلاق ! .

دعنى اكرر ما اسلفت :

**افعل كما يفعل الجيش : استرح في فترات متقطعة . بل افعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .**

# الفصل الرابع والعشرون

## كيف تتخلص من التعب

اليك حقيقة مذهشة : « ان العمل الذهني وحده لا ينضى الى التعب » . قد يبدو لك هذا القول سخيًا ، ولكن طائفه من العلماء حاولوا منذ بضعة أعوام ، ان يتعرفوا مدى احتمال المخ الانسانى للعمل قبل ان يدركه الكلال ، ولشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا ان الدماء المندفعة من المخ واليه وهو فى اوج نشاطه ، خالية من كل أثر للتعب . فأنت اذا أخذت « عينة » من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حايلة « بخمائر » التعب ، وامرازاته ، اما اذا أخذت « عينة » من الدماء المارة بمخ عالم مثل « اينشتين » ، فلن تجد بها اثرا لخمائر التعب ، حتى فى نهاية يومه حافل بالنشاط الذهنى .

فالمخ يسعه ان يزاول النشاط عشر ساعات او اثنتى عشرة بقوة لا تهن ويدركها الاجهاد . فاذا كان المخ الانسانى لا يعترية التعب قط ، فما الذى يشعرونا بالتعب اذن ؟

يقول الاطباء النفسيون ان معظم التعب الذى نحسه ناشئ عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفى ذلك يقول الدكتور « هادفيلد » العالم النفسى الانجليزى فى كتابه « سيكولوجية القوة » (١) ان الجانب الأكبر من التعب الذى نحسه ناشئ عن أصل ذهنى ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسمانى لهو غاية فى الندرة » .

ويذهب الطبيب النفسى الأمريكى « ا.ا. بريل » الى اكثر من هذا فيقول : « ان مائة فى المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين

---

(١) J.A. Hadfield, "The Psychology of Power"

بتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع الى عوامل نفسية ، اى عاطفية » .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التى تشعر العمال «الجالسين» بالتعب . أهو السرور ؟ ام المرض ؟ كلا على التحقيق ! بل التبرم ، والضيق ، والاحساس بعدم التقدير ، والقلق : .. تلك هى العوامل العاطفية التى تشعر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية ، لأبسط الأمراض . ويقتل من انتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار الى بيوتهم وهم يمسون أدمغتهم من الصداق « العصبى » — اى الذى ليس له اصل عضوى — نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا فى اجسامنا . وقد اشارت الى ذلك « شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة » فى نشرة وزعتها . بعنوان « التعب » وقالت فيها : ان المجهود الشاق . فى حد ذاته قلما يسبب التعب — ونقصد ذلك النوع من التعب الذى لا يزول بعد نوم عميق . أو فترة معقولة من الراحة — وانما القلق ، والتوتر ، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاث التعب ، ولو بدا أن المجهود العقلى أو الجسمانى هو الأصل والسبب ، فاعلم أن العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » — أردت أم لم ترد ! فارخها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى » .

كف الآن عن القراءة حيث تكون ، راجع الوضع الذى تتخذه : هل أنت منحن بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس ألما فيما بين عينيك؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجبك مشدودة ؟ فاذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فأنك الآن . وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعضلى ، اى أنك بمعنى آخر تتسبب فى خلق تعب «عصبى» .

فما الذى يحدوك الى خلق هذا التوتر الذى لا ضرورة له اثناء قيامك بعمل ذهنى ؟ يقول « جوسلين » : لقد وجدت ان السبب

الأصيل في ذلك هو الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج الى « احساس بالجهود » مصاحب له ، والا خاب العمل ، وفشل الجهود ! » ومن ثم فأننا ننحنى بجذوعنا ، أو نشد عضلاتنا ، أو نرجع بأكتافنا الى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكي تشعرونا « بالجهود » الذى نبذله وهو شعور لا أهمية له اطلاقا ! .

اليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة في آن معا : ان ملايين الناس الذين يضمنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيوياتهم عن طيب خاطر ، ويبذرون فيها تبذيرا ! فايهما بالله اجدر بأن يحرص عليه ، المال أم الصحة ؟ .

فما علاج هذا التعب العصبى ؟ . ان علاجه هو الاسترخاء . تعود الاسترخاء حين تراول عملك كأننا ما كان ، ولا تحسب ان هذا الأمر هين ، فقد يحتاج الى ان تغير العادات التى اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « ان ما يعانىه الأمريكيون من التوتر ، وحدة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء أيضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلّى عنها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخى ؟ هل تبدأ بذهنك أولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بأيهما ، وإنما أبداً على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا أولا بتجربة اولية ، لنرى كيف تؤتى ثمارها ، ولننخذ عينك موضوعا للتجربة . اقرا هذه الفقرة الى نهايتها . فاذا وصلت الى خاتمتها ، استند بظهرك الى ظهر مقعدك . وأغمض عينيك . وقل لعضلات عينيك فى صمت : استرخى .. استرخى .. كفى عن التوتر .. استرخى » وكرر فى خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة .

والآن .. الم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك

تطيع أوامرك وتسترخى ؟ فما أنت في دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر في فن الاسترخاء . . ويسعدك بعد هذا أن تكرر الأمر نفسه مع عضلات فكك ، ووجهك ، وعنقك ، وكفك ، وجسدك جميعا ، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم ، ويذهب الدكتور « ادمونت جاكبسون » ، مدير جامعة شيكاغو ، الى حد القول بأن أرخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل توتر الجسد كله . ولعل مبعث أهمية العينين انهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبى الذى يستنفده الجسم كله . وهذا أيضا هو السبب فى أن الكثيرين من أصحاء النظر يعانون من ألم فى أعينهم ، دون أن يعلموا أن السبب فى ذلك هو توتر عضلاتها .

\*\*\*

تقول الروائية المشهورة « فيكى باوم » انها فى طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس فى حياتها . كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبتها ، ورسفها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذى كان فى سابق أيامه « بهلوانا » فى « سيرك » وهو يقول لها . « ان السبب فى أنك سقطت وأذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان ينبغى لك أن ترخى عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معى لأريك كيف ؟ » .

واخذ العجوز يلقتها كيف تسقط دون أن يصيبها أذى لو أنها أرخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل ! .

وان فى وسعدك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو ألا تتكلف جهدا فى سبيل هذا الاسترخاء ، فالاسترخاء ليس مجهودا يبذل ، وانما امتناع تام عن كل مجهود . وأبدأ الاسترخاء دائما بارخاء عضلات عينيك ووجهك .

واليك خمس نصائح تعينك على اتقان الاسترخاء :

١ — اقرأ أبداع كتاب اخرج فى فن الاسترخاء ، واتصد به كتاب

الدكتور « دافيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبى » .

٢ — استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك تتراخى كما يتراخى الجورب العتيق ، وأنا احتفظ فى مكتبى بجورب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخى عضلات جسدى . فإذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء ، اكتف بقطعة ، هل التقيت مرة بقطعة نائمة فى هذه الشمس ؟ إذا كنت فعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخى جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ — اشغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الاسترخاء فى جلستك .

٤ — راجع نفسك أربع أو خمس مرات فى اليوم ، وقل لنفسك : « أترانى أجعل عملى يبدو أصعب مما هو حقيقة ؟ أترانى أستخدم فى عملى عضلات من جسدى لا شأن لها بهذا العمل إطلاقا ! » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الاسترخاء .

٥ — اختبر نفسك مرة أخرى فى نهاية اليوم ، وسائلها : « هل أنا متعب ؟ » فإذا كنت متعبا فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية الجهود الذى بذلته ، وإنما « الطريقة » التى بذلت بها الجهود .

يقول دانييل جوسلين : « عندما أحس بالتعب أو بتوتر فى الأعصاب ، فى نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقينا أن مجهود ذلك اليوم عتيقا من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض التوتر العصبى ، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

# الفصل الخامس والعشرون

## آيتها الزوجات : تجنبن التصب لتحفظن بشبابكن

في خريف العام الماضي أوفدت سكرتيرتى الى « بوسطن » لتمضى دورة دراسية فى اعجب « مدرسة طبية » فى العالم كله . هل قلت « مدرسة طبية ؟ » ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة على أية حال ، « حصة » واحدة كل أسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، فى الواقع ، وان كان اسم المدرسة الرسمى هو « مدرسة علم النفس التطبيقى » ، ومهمتها الحقيقية هى علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق . ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة ، والأعصاب المتوترة .

كيف أنشئت هذه المدرسة ؟ فى عام ١٩٣٠ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذى كان تلميذا لسير وليم أوسلر — أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون فى الواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه فى كثير ظواهر المرض العضوى . مثال ذلك أن احدى السيدات جاءت الى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول انها أبطلت استخداما اطلاقا من وطأة الألم . وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان فى المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرون بالألم ، لكن الفحص الطبى الدقيق ، أثبت الا علة عضوية البتة بهؤلاء النسوة . وكان ذلكا بأطباء الجيل القديم أن يتولوا مثل هؤلاء السيدات ابنهن وأهملات ، وان عللن لا وجود لها الا فى مخيلاتهن . . ولكن الدكتور « برات » أدرك الا فائدة ترجى من ازجاء النصح لهؤلاء الواهلات . . كان يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن

راغبات في المرض ، فلو كان تناسى أوجاعهن امرا هينا لفعلته دون حاجة الى نصح .. فماذا عساه فاعل لهن ؟ .

لقد افتتح هذه المدرسة — رغم ما احاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين — فأتت هذه المدرسة بالعجب العجاب ، واستطاعت ، في الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا اليها . وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : ان من الأدوية الشافية للقلق ، افشاء الشاكى بمناعبه الى شخص يثق به . وحين جاء المرضى الى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بأسهاب وتفصيل ، زال القلق من أذهانهم فان مجرد اجترار الشئى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها ، كفيل بخلق التوتر العصبى .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » يوضع موضع التجربة . فقد نهضت احدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ومن ثم أخذ صوتها ينجلى ، ونبراتها تتضح وانفاسها تنتظم شيئا فشيئا واخذت الراحة تسرى في كيانها وترتسم على وجهها ، حتى اذا اختتمت حديثها كانت تبسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلاتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة ، وانما الذى احدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » الى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح . نعم ! ان الذى احدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن فى ... الكلمات ؟ .

والتحليل النفسى يعتمد ، الى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التى تكمن فى الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من أزماته النفسية اذا دأب على الحديث عنها . فلماذا كان ذلك كذلك ؟ ربما لاننا عن طريق



الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق الى مشكلاتنا أو ربما لأننا  
نفس بالحديث ، عن المشكلة الجاثمة على صدورنا .

واذن ، ففى المرة القادمة التى يتابنا فيها القلق ، دعنا نبحث  
عن شخص نقى به ، لنفضى اليه بجلية متاعبنا . ولست أعنى  
بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس ، وأن ننقل على كل  
من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير شخصا نقى به ،  
ثم نضرب له موعدا لزيارته . وقد يكون هذا الشخص طبييا  
وقد يكون محاميا ، أو من رجال الدين . فاذا جلست اليه قل  
له : « لقد أتيت لأسألك النصح . ان لدى مشكلة أرجو أن تنصت  
لها ، عسى أن تستطيع توجيهى الى ما ينبغى لى أن أفعله . فاذا  
وسعك أن تعيننى طوقت عنقى بجميل . واذا لم يسعك ففى  
مجرد اصفائك لمشكلتى أكبر العون لى » .

فاذا رأيت أنه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحدثك عن  
« رابطة انقاذ الحياة » ، أغرب مؤسسة فى العالم . لقد انشئت  
هذه « الرابطة » أول ما انشئت لانقاذ حياة الذين يحاولون  
التخلص من حياتهم بالانتحار . ولكنها مع الزمن اتسع نطاق  
اختصاصها ، فأصبحت تزجى النصح لكل من يطلبه من التعساء  
وقد تحدثت أخيرا الى الآنسة « لونا بوتل » Miss Lona  
B. Bonne. وهى الموكلة بمقابلة القاصدين الى الرابطة  
للحصول على النصح ، فعرضت على — مشكورة — أن تجيب  
على أى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فانك  
ان كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » (١) فثق أن أسرار مشكلتك  
ستكون فى الحفظ والصون ، كما أنك ستجيب عن مشكلتك على  
يد ناصح أمين .

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :

(١) The "Save-a-Life League" 505 Fifth avenue  
New York City N. Y. U. S. A.

على اننى ، صراحة ، اعتقد ان من الافضل الافضاء بالمشكلة الى شخص يجلس اليك ويسمع لك . فاذا تعذر هذا ، فلا بأس من ان تكتب الى هذه الزابطة .

واذن فالافضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها في مدرسة بوسطن ، وهانذا اقدم الى الزوجات ، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل اخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية :

١ — احتفظى بمذكرة . ودونى فيها كل راي سديد ، ملهم ، تعمين عليه في كتاب ، ضمنى هذه المذكرة — مثلا — القصائد ، والاقتراسات والكلمات الماثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فاذا احسست يوما ان قواك المعنوية تخذلك ، فتصفح ما كتبته في هذه المذكرة عساك تخرجين منها «بوصفة» تعيد اليك انشراحك ، وتزيل قلقك .

٢ — لا تكثرى بعيوب الآخرين . فمن الحق ان لزوجك عيوباً ، ولو انه كان ملاكاً لما تزوجك ! الا ترين ان هذا صحيح؟ وقد سئلت احدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، اثر عنها انها تخفق النكد لزوجها ولا تكف عن لومه وانتقاده : «ماذا تفعلين لو مات زوجك ؟» فصدمتها هذه الفكرة لتوها ، وجلست في مكانها تدون محاسن زوجها الى جانب عيوبه ، وشد مادهرشت حين فاقته المحاسن العيوب بهراجل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيّل اليك انك تزوجت من رجل انانى طاغية متسلط ؟ فقد تجددين لفرط دهشتك ، انه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك اليهم

٣ — وثقى صلاتك بجيرانك : نصح لاحدى الطالبات ، وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها اول شخص يصادفها عقب مغروجه من الفصل فراحت في خلال ركوبها « الاتوبيس » تتصور في خيالها النسيج الذى تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين

يركبون معها وكان أول ما فعلته أنها راحت تتحدث الى الناس وتتودد اليهم ، عسى أن تأتى القصة أدنى الى الواقع . وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معايشة الناس . وجيرانك ، أيتها الزوجة ، أقرب الناس اليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعاً للوحدة التى تجر القلق فى أذيالها .

٤ — ضعى برنامجاً للغد قبل أن تأوى الليلة الى فراشك . لقد اتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات الى الدوران فى حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يتحتم انجازها ، دون أن ينجزن عملاً يذكر . ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت . ومن ثم اقترحت المدرسة علاجاً لهذه العجلة ، وما يأتى فى ركبها من القلق ، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى فماذا كانت النتيجة أنجزت الزوجات عملاً أكثر من ذى قبل وقل تعبهن أيضاً عن ذى قبل ، واحسسن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لانجاز أعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرن . أن كل سيدة ينبغى أن تخصص من يومها جانباً للتزين ، والعناية بمنظرها . ورأى الخاص أن اطمئنان السيدة الى جمال منظرها . وأناقة ثيابها ، يتناسب عكسياً مع القلق ، أى كلما زاد هذا قل ذاك .

٥ — وأخيراً .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شئ يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد ظلت سكرتيرتى ساعة فى مدرسة بوسطن ، تستمع الى الأستاذ « بول جونسون » مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادئ الاسترخاء — التى أسلفنا ذكرها — ويدرب الطالبات عليها فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الاسترخاء حتى كانت سكرتيرتى أشبه بالنائمة فى جلستها ! فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طلبتها الاسترخاء ؟ لأنها تعلم — كما يعلم الأطباء — أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق .

نعم ، انك بوصفك زوجة ، ينبغى لك أن تسترخى ، وأن لك

مزية يحسن بك أن تستغلها ، تلك انه يمكنك أن تستلقى متى شئت ، بل أكثر من هذا أنه يمكنك أن تستلقى على الأرض . نعم . فمهما يبدو هذا القول عجبا الا أن الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هي أنسب للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

واليك بضعة تهرينات تستطيعين ممارستها في البيت . مارسها مدة أسبوع ، ثم انظري أية نتيجة سوف تجديها على منظرِكَ ورشافتك :

( أ ) استلقى على الأرض كلما أحسست بالتعب ، وارخي العنان لجسمك ليملأ أطول حيز ممكن ، وتقلبي حول نفسك اذا أردت — كما يفعل الأطفال — افعلى هذا مرتين في اليوم .

( ب ) اغمضي عينيك وأنت في ضجعتك تلك — وقولى في نفسك همسا ، شيئا كهذا الذي يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كائن والطبيعة أنشودة واحدة » أو اذا شئت ، ابتهلى الى الله واضرعى همسا وأنت مغمضة للعين .

( ج ) اذا لم يسببك أن تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلا — ففى وسبك ، على الأقل أن تجلسى برهة على كرسى ويحسن أن يكون خشبيا ، مستوى القاعدة — اجلسى على هذا المقعد كتماثيل الفراغة ، وضعى راحتى يديك على ركبتيك .

( د ) والآن .. اشددى اصابع قدميك الى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم ارخيها .. وكررى هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك : اشددى عضلاتها الى الأعلى ، بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها حتى اذا وصلت الى عنقك أديرى رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخى .

( هـ ) هدى أعصابك باجتماع أنفاس عميقة منتظمة . أن رجال « اليوجا » الهنود كانوا على حق حين قالوا : « أن التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب » .

( و ) تخلى التجاعيد المرتسمة على وجهك ، ثم اعمدى الى ازالتها . . تخلى التجميدة المرتسمة بين حاجبيك ، ثم أمحيها من مخيلتك وكذلك افعل بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعل هذا مرتين فى اليوم ، فربما أتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب الى « صالون » للتجميل أو التدليك وربما استطاع الانشراح الداخلى أن يزيل آثار الانقباض الخارجى ويحوها محوا .

# الفصل السادس والعشرون

التزم في عملك هذه العادات الأربع

تتق الاعياء والقلق

١ — اخل مكتبك مما عليه من اوراق خلا ما كان منها متعلقا  
بالمسألة التي بين يديك .

يقول « رولاند وليمز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو  
والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكدس الاوراق  
فوق مكتبه اكواما ، الفرق الشاسع بين انتاجه الراهن ، وانتاجه  
فيما لو اخلى مكتبه مما يغطيه من الاوراق والملفات باستثناء ما هو  
متعلق بالمسألة التي بين يديه » .

ولو انك زرت مكتبة « الكونجرس » فى واشنطنجتون . لرايت  
خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها . وهى  
« النظام هو القانون الالهى الاول » . وأولى بالنظام أن يكون  
القانون الاول فى « العمل » ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف :  
فمكتب الموظف العادى مغطى بأكداس من الاوراق لعله لم يلق  
نظرة على احداها منذ أسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر  
فى « نيواورليانز » بأن سكرتيره عمد يوما الى تنظيف مكتبه ،  
فعثر على « آلة كاتبة » كان افتقدها منذ سنين ، مغمورة بين اكوام  
الاوراق التى تغطى سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب  
يموج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكفيل  
ببث التوتر والانتباض ، والقلق فى النفس . بل انه كفيل بأكثر  
من هذا ، فان مواصلة الانشغال بمائة مسألة ومسألة فى آن معا ،  
لخليق بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع ، واضطراب القلب وقرحة  
المعدة ايضا ، فضلا عن التعب والقلق .

٢ — افعل الاهم فالهم :

يقول « هنرى دوفترى » مؤسس « شركة خدمات المدين »

cityservicecompany : « ان ثمة شيئين لا يشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها في الأهمية » .

وصرح « تشارلى ليمان » — الذى نشأ بسيرة بسيطة . ثم وصل فى مدى اثنتى عشرة سنة الى منصب مدير شركة «بيسوديت » ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار فى العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر الى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما « دوفرتى » انهما لا تشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ فى الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا أعلم من تجاربى ، أن المرء عاجز فى أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها فى الأهمية ، ولكنى أعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الامكان — من حيث درجة الأهمية — أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا .

ولو أن «جورج برناردشو» لم يرسم لنفسه برنامجا قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح الا يذيع صيته ككاتب ، وان يقضى طوال عمره كما كان صرافا فى « بنك » . وكان أول ما يتضمنه برنامجة اليومى كتابة خمس صفحات .. وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج الى الغاية التى ينشدها .

٣ — اذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد الى حسمها فور ظهورها . لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم الى غد .

حدثنى « ه . ب . هاول » أحد طلبتى السابقين ، أنه حين كان عضوا فى مجلس إدارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى ان القرارات التى تتخذ فى المجلس قلة ضئيلة بالقياس الى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك ان أصبح كل عضو يصطحب معه فى نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها فى البيت . وعندئذ اقترح « هاول » على

المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة ، بشرط أن لا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم في المسألة التي تسبقها .  
واخذ المجلس برأى « هاول » فكانت النتيجة أن انجز أكثر المسائل التي طال بحثها وتأجيلها ، ولم يعد العضو يضطر الى حمل حزمة من المستندات ليفحصها في بيته ، وتلاشى القلق الناشئ عن تراكم المسائل بعضها فوق بعض .

#### ٤ — تعود النظام ، والركون الى الغير ، والاشراف :

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظافرهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون الى غيرهم ، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شيء بأنفسهم . نعم ، أن من الصعب القضاء المسئوليات على عاتق الغير ، وخصوصا اذا كان هذا « الغير » غير كفء لها ، لكن الركون الى الغير لاغناء عنه لرجل الأعمال اذا أراد أن يتفادى الاعياء والتوتر والقلق . فالرجل الذي يؤسس عملا ، ثم لا يتعلم كيف ينظمه ، ويوزع اعباءه على الغير ، بينما يشرف هو على ادارته ، غالبا ما تراه في الحلقة الخامسة من عمره اشبه بشيخ فان ، من فرط ما ركبه من القلق والتوتر .



# الفصل السابع والعشرون

## كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ « اليس » مثلا . . و « اليس » هذه فتاة عاملة — أية فتاة عاملة — تسكن في الشارع الذي تسكن أنت فيه . . انها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فاذا ذهبت الى بيتها مع غروب الشمس الفتيها متعبة مرهقة ، يبدو عليها التخاذل والاعياء في مشيتها ، وعلى قسمات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها انها ذاهبة الى فراشها دون أن تنتظر العشاء ، وتتوسل اليها أمها أن تطعم شيئا ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس الى المائدة وما زال الاعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التلفون: واذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة في المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط في أوصالها وتثب وثبا الى غرفتها فترتدى رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت، وتظل خارج البيت الى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو . . فاذا عادت الى البيت أنكرتها . انها ليست تلك الفتاة التي عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . انها في هذه اللحظة ، وقد أوشك الصبح أن يتنفس ، تتوسل الى النوم ، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

اكانت « اليس » حقا ، منذ ثمان ساعات ليس الا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها تبرمها بعملها ، وربما تبرمها بالحياة اطلاقا . ولهذه الفتاة « اليس » في الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحدا منهم .

ان من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهني أعمل في جلب

الاعياء من المجهود الجسماني الذي تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » في مجلة « أرشيف علم النفس (١) » مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب اجراها لمعرفة أثر السام في اجتلاب الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات في مواد تثقل عليهم ، ولا تحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أحس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم النعاس ، وشكا فريق منهم صداعا الم به ، وشكا فريق آخر المسا في عينيه ، بل شكّا فريق ثالث اضطرابا في معدته . فهل كان كل ما شكّا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات . فدل فحصها على أن ضغط الدم في الجسم ، وامتصاص الاكسجين به يقلان فعلا عندما يحل السام في نفس انسان ، فان زال السام عادت عمليات الجسم الى سيرتها الطبيعية .

ونحن قلنا نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا : ومن امثلة ذلك أنني ذهبت في اجازة ، الى آجام كندا المنتشرة حول « بحيرة لويز » ، وامضيت هناك بضعة ايام اتمتع بالصيد على شاطئ « خليج كورال » واشق طريسي وسط الأحراش ، وانسلق جذوع الاشجار التي تسد الطريق . ولكني ، بعد مضي ثمانية ايام على تلك الحال ، لم أحس بالتعب قط . . لماذا ؟ لأنني كنت مبتهجا منشرجا . ولكن ، هب أنني تبرمت بالصيد ، فترى كيف يكون احساسى ؟ كنت ولا شك أستشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر .

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثورونديك » ، الاستاذ بجامعة كولومبيا ، يجري تجاربه على القلق ، كان يغرى الشاب بالبقاء مستيقظين اسبوعا كاملا تقريبا ، وذلك بأن يعهد اليهم بمزاولة أعمال تلذ لهم . فلما أنتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب

الأصيل في نقص انتاج المرء هو احساسه بالسأم من العمل الذي يزاوله » فحيث تكون اللذة في العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد . وقد يثقل عليك ويرهقك أن تسير عشرة أمتار بصحبة زوجة « مشاكسة » تصطنع لك النكد صباح ومساءً ، في حين يخف عليك أن تسير أميالا برفقة من تبادل الحب والوداد ! .

فماذا يتعين عليك أن تفعل إذن ؟ انظر الى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة في إحدى شركات البترول بمدينة «تلسا» بولاية اوكلاهوما .. كان يتعين على هذه الفتاة أن تعكف أياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والاحصاءات . وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعترمت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — أن تحيل هذا العمل البغيض الى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى . « الاستثمارات » التي ملأتها في اليوم السابق وتعتزم أن « تحطم » الذي ضربته بالأمس ! وهكذا كانت في كل يوم تتفوق على نفسها ، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق . وكانت النتيجة أن انجزت من هذه « الاستثمارات » البفيضة أكثر مما في وسع أي زميلة لها أن تنجزه ، فماذا أجدي عليها هذا ؟ اطراء ؟ كلا ! .. شكر ؟ كلا ! . ترقية ؟ كلا .. وانما وقاها القلق الناشئ عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية . واقبالا على العمل وقد تسألني أنت ايها القارئ كيف عرفت القصة وأقول لك ان السبب بسيط .. لقد تزوجت انا هذه الفتاة ! .

فاذا كان عملك بغيضا اليك ، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا ، أو ممتعا فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعا ، وسوف ترى انه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لازعا .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ، ويؤمن بها ، فقد نصحن العالم النفساني « وليم جيمس » بأن نبذو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جر .

اقبل على عملك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة .  
وسوف يحقق لك تكلف المتعة ، واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ،  
ولذة واقعية .

روى لى « ه . ف . كالتنبورن » — المعقب الشهير على  
الاخبار — كيف احوال عملا بغيضا الى نفسه الى عمل ممتع مسل .  
حين كان فى العشرين من عمره ، عبر الاطلنطى على ظهر سفينة  
لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام الماشية وسقيها ،  
فلما هبط الى انجلترا ، طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة ، ثم  
وصل الى باريس وهو فى غاية الفاقة والبؤس . وهناك « رهن »  
آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها اجرا لاعلان  
نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » يطلب  
عملا . واثمر الاعلان فاشتغل موزعا « بالعمولة » لدى الاطفال .  
وبدا كالتنبورن يطرق بيوت اهل باريس وهو لا يعرف حرفا من  
اللغة الفرنسية . وبرغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » فى العام  
الاول خمسة آلاف دولار ، واصبح واحدا من اكثر البائعين نجاحا  
فى فرنسا جميعا ! .

فكيف تسنى له ان يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية؟  
لقد كان يسأل رئيسه ان يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات  
التي سوف يحتاج اليها فى مهمته كبائع ، ومن ثم اخذ يحفظها عن  
ظهر قلب . ثم كان يقصد الى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ،  
فتخرج له الزوجة ، وهناك تنساب من فم « كالتنبورن » العبارات  
المحفوظة فى لهجة غريبة مضحكة ، فيعرض عليها بضاعته من  
اللعب ، فاذا وجهت اليه سؤالا هز كتفيه وقان : أنا امريكى . .  
ولا أعرف الفرنسية » ثم ينزع قبعته ويشير الى السيدة والى  
ورقة داخلها العبارات المحفوظة التى اسمعها لها . . وهناك  
تضحك السيدة ملء شديقتها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها  
المزيد من اللعب ! .

ولقد صرح لى كالتنبورن بأن ذلك العمل لم يكن سهلا ولا

ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضي فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرأة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلا : « اسمع كالتنبورن ، لا بد لك من مزاوله هذا العمل اذا اردت أن تعيش . فاذا كان لا بد من مزاولته ، فلماذا لا تجعل منه شيئا مسليا ؟ لماذا لا تتخيل نفسك في كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح ، وكأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع في هذا العمل أقصى حماسة ممكنة ؟ » .

وعندما سألت مستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح ؟ قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم الى انفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

أترى أن حديث الانسان لنفسه عمل سخيى اليق بالاطفال؟ كلا . على العكس . انه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث . فأن « حياتنا من نسج افكارنا وخواطرننا » وأنت بحديثك الى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة ، والسعادة ، والقوة ، والسلام . بحديثك الى نفسك عن الأشياء التى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح .

فماذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة ، وسعك أن تستمتع بأى عمل مهما كان ثقيلا عليك ، نعم . ان رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الأرباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريده رئيسك ، فكر تماما فيها يجديه عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات . وذكر نفسك بأن المتعة التى تلقاها فى عملك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجديك بمرور الأيام ، رقيا فى المركز الذى تشغله . وجزالة فى الربح .

# الفصل الثامن والعشرون

## كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يحتاجك القلق اذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم؟ اذن فقد يدهشك ان تعلم ان « صمويل أنرمير » — المحامى الذائع الصيت — لم يحظ في حياته بنومة هائلة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن يلوح له على ان هاتين علتين أنهما ستقارقانه . من أجل ذلك حول صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير في علته ، لقد كان اذا اراد النوم فاستعصى عليه لم يلحف في الطلب ، بل يقوم الى مكتبه وينكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، واصبح مفخرة جامعة نيويورك . ولازمه الأرق ، حتى بعد ان تخرج في الجامعة ، ومارس المحاماة ، ولكنه لم يمثل للقلق مطلقا . وعلى الرغم من ضالة حظه من النوم كان محتفظا بصحته ، وظل قادرا على بذل الجهد ، بل انه كان يبذل مجهودا يفوق ما يبذله أقرانه من المحامين . ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نيام ! .

فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوى يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات . وفي عام ١٩٣١ ، تقاضى في قضية واحدة مليوناً كاملاً من الدولارات ! وقد عبر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين . . ولكن الأرجح انه لو استجاب للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

ورغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، الا ان احدا منا لا يعرف ما هو النوم ، وما حقيقة . كل ما نعمله ان النوم « عادة » اعتدناها ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لراحة اجسامنا ، ولكننا لانعلم هل يتحتم علينا ان ننام على الإطلاق ، فقد حدث في خلال الحرب العالمية

الأولى أن أصيب «بول كيرن» ، وهو جندى مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندى من أصابته ، ولكنه . لفرط العجب . لم يعد ينام ! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسى ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا ، وقال الأطباء انه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر . . فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكان « بول كيرن » كان لغزا طبيا قلب معتقداتنا رأسا على عقب . ولعل القلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتمان » . الاستاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقط انسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق ، ويستطيع للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض ، ولكن القلق في هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور « كليتمان » كذلك أن معظم القلقين على الأرق ينامون في الواقع ، أكثر مما يظنون . ومن الأمثلة على ذلك أن واحدا من أفاضل المفكرين في القرن التاسع عشر ، هو « هربرت سبنسر » وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا في غرفة بأحد الفنادق — كان لا يفتأ يشكو الى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا ، وأن الأرق يأخذ بخناقته فلا يفلته ساعة من الليل . وكان يعتمد أحيانا الى سد أذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم . . وفي ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس — بجامعة أكسفورد — ليلتهما في غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفي الصباح التالى شكّا « سبنسر » كعادته ، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل ، والواقع أن الأستاذ « سايس » كان هو الذى لم تغمض له عين . فقد حال شخير « سبنسر » المتواصل بينه وبين النوم ! .

وأول متطلبات النوم المريح ، الاحساس بالسلام والطمأنينة ، وفي ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » : « أن من أهم مقومات

النوم التى عرفتھا فى خلال سنين طويلة قضيتها فى الخبرة والتجارب ، هو الصلاة ، وأنا التى هذا القول بوصفى طبيبا ، فان الصلاة اھم اداة عرفت الى الآن لبث الطمانينة فى النفوس ، وبث الهدوء فى الأعصاب .

فاذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية . ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتيْنا لتخفيف التوتر على عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبدا فنأمر الفكين ، فالعينين ، فالذراعين فالساقين ، على التوالى بالاسترخاء فلا نلبث أن نستغرق فى النوم دون أن ندرى سبب ذلك ، ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لمعالجة الأرق ، الاجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت ، تحس بعدها بالتعب . . . فاذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فثق أن الطبيعة سترغمك على النوم ، حتى لو كنت يقطا . نعم ، فان المتعبين ينامون على صوت الرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداھمهم ، حدثنى الدكتور « فوستر كينيدي » أخصائى الأعصاب الشهير ، أنه رأى فى خلال انسحاب الجيش الخامس الانجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض فى شبه غيبوبة ، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من جهود .

اننا لم نسمع حتى الآن عن شخص « انتحر أرقا » ولا نظننا سنسمع عن مثل هذا الشخص فى المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة ترغم كل انسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الانتحار يذكرنى « بحالة » وصفھا الطبيب النفسانى الدكتور « هنرى لنك » فى كتابه « الانسان يكتشف من جديد » فقد أورد الدكتور لنك فى الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق »



قصة مريض كان يبغي الانتحار ، وأدرك الطبيب أن الجدل معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدل الطين بله ، فقال للرجل : « اذ كنت معترضا الانتحار ، على أية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . أجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تسقط ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحدة . بل جملة مرات ، وفى كل مره كان يشعر بالتحسن لا فى حالته الذهنية وحسب ، بل فى حالته الصحية أيضا ، وفى الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، القى بنفسه من الاجهاد بحيث وقع فى نوم عميق ، وقد التحق هذا المريض ، بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها ! .

اذن ، لكى تتفادى القلق الناشئ عن الأرق ، اليك خمس قواعد :  
١ — اذا استعصى عليك النوم ، فافعل كما كان يفعل « صمويل ارثماير » : قم الى مكتبك واكتب ، أو اقرأ ، حتى يتسلل النعاس الى عينيك .

٢ — تذكر ألا أحد مطلقا مات أرقا ، وانما القلق الذى يلزم الأرق هو مبعث الضرر .

٣ — جرب الصلاة قبل النوم فانها خير أداة لبث الأمن فى النفوس ، والراحة فى الأعصاب .

٤ — أرح جسدك ، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء حتى تسترخى .

٥ — زاول أحد انواع الرياضة البدنية ، فاذا شعرت بالتعب فتق انك ستنام .

### الجزء السابع في سطور

ست طرق تتيق الاعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

**القاعدة رقم ١ :**

استرخ قبل أن يدركك التعب .

**القاعدة رقم ٢ :**

تعلم كيف تسترخى وانت تزاوّل عملك .

**القاعدة رقم ٣ :**

إذا كنت زوجة ، فتعهدي صحتك وجمال مظهرك  
بالاسترخاء في منزلك .

**القاعدة رقم ٤ :**

اكتب هذه العادات الأربع :

(أ) اخل مكتبك مما عليه من الاوراق باستثناء ما يخص  
المسألة التي بين يديك .

(ب) افعل الالهم فالهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .

(د) تعود النظام والركون الى الغير ، والاشراف .

**القاعدة رقم ٥ :**

لتتقى القلق والاعياء اضع الى عملك ما يزيد  
استمتاعك به .

**القاعدة رقم ٦ :**

تذكر ان احدا لم يميت ارقا ، وانما القلق الذي يلزم  
الأرق هو مبعث الخطر .

# الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

## الفصل التاسع والعشرون

### القرار الحاسم فى حياتك

( فى هذا الفصل اتحدث الى الشباب — من الجنسين — الذين لم يوفقوا الى العمل الذى يلائمهم . فان كنت من هذه الفئة ، فقد تجد فى هذا الفصل عوناً كبيراً . )  
اذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب حثيثاً من اللحظة التى يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات فى حياتك . . قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك سعادتك وصحتك ونجاحك .

الأول : كيف تكسب عيشك ؟

هل تصبح مزارعاً ، أم مهندساً ، أم كيميائياً ، أم كاتباً على الآلة الكاتبة ، أم طبيباً ، أم استاذاً فى الجامعة ؟ .

والثانى : من تختارها لتكون أما ( أو من تختارينه ليكون اباً ) لأطفالك ؟ .

وحسب هاتين المشكلتين ، فى أغلب الأحيان ، لا يعمدون أن يكون ضرباً من المقامرة ، وفى ذلك يقول « هارى ايمرسون فوردريك » :  
« كل شاب ينقلب مقامراً حين يختار لنفسه عملاً يزترق منه . . انه فى هذه الحالة يقامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

اولاً — حاول ما امكك ان تجد عملاً يلذ لك : ولقد سألت ذات

مرة « دافيد جودريتش » ، رئيس مجلس ادارة « شركة جودريتش لاطارات السيارات » ما أهم عوامل النجاح في العمل ؟ فاجاب « ان يجد المرء لذة في عمله ، فاذا استمتع بعمله فانه يقضى الساعات المقررة للعمل دون ان يحس بمرورها ، ويكون احساسه وهو يؤدي عمله كاحساس من يلهو » .

وقد كان « اديسون » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول ، اديسون ، بائع الجرائد ، الذى حرم التعليم في صباه ، واستطاع ، ورغم ذلك ، ان يحدث انقلابا في تاريخ الصناعة الامريكية . فقد قال يوما : « اننى لم اعمل يوما واحدا في حياتى ، بل كنت الهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة في العمل وانت لاتدرى اى انواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتنى « مسز ادناكير » ، التى كانت يوما مديرة المستخدمين في شركة « ديبونت » قائلة : « ان اكبر مأساة يواجهها الشباب ، في رأى ، هى ان الكثيرين منهم لا يعرفون اى انواع العمل يبتغون » . وقالت « مسز كير » انها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد انيها ويقول لها : اننى احمل « البكالوريوس » من جامعة دار تموث ( او درجة استاذ من جامعة كورنل ) فهل لديك عمل لى ؟ « انه يطلب عملا — اى عمل — دون ان يدري اى انواع العمل هو كفاء لادائه ! .

ولعلك تجد شيئا من الغرابة في ادماج فصل كهذا في كتاب يعالج القلق ، والحق انه لامجال للغرابة على الاطلاق ، ومتى أدركت كم من القلق ، والضجر ، والارهاق ، يجره علينا عمل نجد الغضاضة في مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة . واسأل من جرب . اسأل اباك ، او جارك ، او رئيسك .

فنصيحتي الى كل شاب اذن هى : لاتقبل عملا ترى انك « مرغم » على قبوله ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك واسرتك . لاتقبل عملا مالم تشعر في قرارك انك ميل اليه . ولا بأس ، مع هذا ، ان تقدر مشورتها حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشت

أو أكثر ، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهيه لك إلا التجارب الطويلة ، ولكن أعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر ، بين يديك أنت . فأنت هو الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، أو يرديه فى هوة الشقاء .

واحب بعد هذا أن أقترح عليك الاقتراحات الآتية — وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل إنذارات — كي تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

### ١ — تستطيع أن تلجأ الى ما يسمى بالارشاد المهني .

#### Vocational Guidance

ولا اجزم بأن هذا الالتجاء سيفيدك ، فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصح ومدى كفايته . فضلا عن أن هذا الارشاد المهني لم يبلغ أشده بعد ، وإن كان ينتظر له مستقبل باهر . فإذا شئت الالتجاء اليه ، فابحث عن أقرب مركز للارشاد المهني واقصد اليه على أنك ينبغي أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « اقتراحات » ، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

### ٢ — امتنع عن الوظائف والأعمال التى غصت بالعاملين حتى

فاضت .

إن هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالباً ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا . لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب . . خمس وظائف من عشرين الف وظيفة عرضت عليهم للاختيار ! وفعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه . فلا عجب إذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها .

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتتفشى الأمراض النفسية ، فى

طائفة ذوى « الياقات البيضاء » (١) . فحاذر أن تدلى بدلوك فى الميادين الخاصة بمرتاديه ، كالحمامة ، والصحافة ، والاذاعة ، والسينما .

٣ — تجنب الأعمال التى ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة وأنفق الأسابيع بل الأشهر ، إذا لزم الأمر فى التجرد والاستعلام ودراسة كل ما يتعلق بأحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين انفقوا فى تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم ، فقد يكون لهذه المقابلات اثر عميق فى تكوين مستقبلك . وكيف يتسنى لك أن تتم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر فى أن تصبح مهندسا معماريا ، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم ، عليك أن تنفق اسبوعين فى مقابلة المهندسين المعماريين فى بلدتك والبلدان المجاورة . وفى استطاعتك أن تقصد اليهم فى مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا فاكذب لهم شيئا كهذا : « اكون شاكرا لو تفضلتم بإسداء يد لن انساها لكم . اننى اطلب النصح . فانا شاب فى الثامنة عشرة ، وأفكر جيدا فى أن أدرس لى أصبح مهندسا معماريا ، وأود قبل أن اتخذ قرارا حاسما أن أسالكم النصح ، فاذا كان العمل يملأ كل وقتكم فى المكتب ، فاننى أكون جد شاكر لو أوليتمونى شرف مقابلتكم فى البيت ، وهذه هى الاسئلة التى أرجو أن تجيبونى عليها :

« ١ — لو أنك تبدأ حياتك من جديد . أكنت تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى ؟ .

« ب — هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها ؟ .

« ج — لو أننى درست الهندسة المعمارية أترى يصعب على أن أجد عملا ؟ .

---

(١) ذوو الياقات البيضاء ( White Collar ) تعبير امريكى يطلق على أولئك الذين يزاولون عملا رتبيا لا يخلط يوما عن يوم ويتطلب منهم الجلوس الى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم .

« د — اذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلى فى السنوات الخمس الاولى من اشتغالى ؟ .

« ه — هل من مميزات ، وهل من عيوب ، فى مهنة الهندسة؟ .

« و — لو أئنى كنت ولدك ، اكنت تختار لى أن اكون مهندسا معماريا ؟ » .

فاذا كنت خجولا ، وترددت فى مقابلة « شخصية شهيرة » فاليك اقتراحين يساعدانك على اتمام هذه المهمة :

الاول — اصطحب معك شابا من سنك . فسوف يشجع احدكم الآخر على مواجهة الموقف ، فاذا لم تجد صاحبا من سنك ، فاطلب الى والدك ان يصحبك .

الثانى — تذكر انك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة . انك تعترف ضمنا بقيمته وقدره ، والارجح انه سيتولاه الزهو حين تسأله النصيح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائما أن يوجهوا النصيح الى الشبان والاحداث .

فاذا ترددت فى كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصد الى مكتبه فى غير موعد ، وقل له انك تكون شاكرا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائما .

وافترض أنك اتصلت بخمسة من المهندسين فالتقيتهم جميعا فى شاغل عن مقابلتك ( وهو أمر بعيد الاحتمال ) فاتصل بخمسة غيرهم ، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك ، واذكر دائما أنك تتخذ أحد قرارين حاسمين فى حياتك ، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصى الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم .

فكل شخص عادى يسعه أن ينجح فى جملة اعمال ، وكل شخص عادى يمكن أن يخفق فى كثير من الاعمال ، فهناك انا . .

فأنتى أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وادراك المتعة فى العمل أيضا ، لو أنتى زاولت الاعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الاعلان ، تحرير صحيفة اقليمية ، التعليم ، كما أعتقد ، من ناحية أخرى ، أنتى كنتى أقضى العمر تعسا شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الاعمال : امساك الدفاتر ، الهندسة ، ادارة فندق او مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الاعمال الآلية ، ومئات أخرى من أوجه النشاط الأخرى ! .



# الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

## الفصل الثلاثون

٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو اننى اعرف كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية لما كتبت هذا الكتاب ، ولكن الأرجح أن يكون مكانى فى البيت الأبيض ، الى جوار رئيس الجمهورية مباشرة ؛ ولكن شيئا واحدا يمكننى أن افعله ذلك انى أستطيع أن احييك الى مراجع موثوق بها فى هذا الموضوع ، أقدم اليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى احصائية نشرتها مجلة « ليديزهوم » اليومية أن « سبعين فى المائة من القلق الذى نعانیه مرجعه الى المال »  
كما جاء فى تلك الاحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تفتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة فى المائة . وقد يصدق هذا فى كثير من الأحيان ، ولكنه فى اكثر الأحيان لا يصدق .

مثال ذلك : أننى استطلعت رأى احصائية فى الميزانيات ، هى « مسز الزى ستابلتون » اشتغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمى متجر « واتاميك بنويويورك » وأمضت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة . تعيين القاصدين اليها على حل معضلاتهم المالية ، فقالت لى : « إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية ، فقد رايت أن ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الانفاق ، وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى

الذى يشكو منه القلقون على ضالة مواردهم ، فهو انهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المال .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم اتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجى » فى مكانى ، لأرى كيف يسدد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التى لم توف ، بهذا المرتب الضئيل الذى أتقاضاه . . ولقد كنت أشتغل فى احدى مزارع ميسورى عشر ساعات فى اليوم ، وكنت أتقاضى على هذا العمل الشاق . . كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات ( أى نحو قرشين ) وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته فى بيت بلا حمام ، ولا ماء جار ! واتخيل كيف ينام فى حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر ! وأعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر « الأوتوبيس » على ضالته وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب الى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لأنه لا يملك أجر الكواء ! أعرف كل هذا وأتصوره لأننى قاسيته . . ولكنى حتى فى تلك الأيام العصبية وسعنى أن أوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مربى من تجارب ، أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج نفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عملك فى كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن . . أى القواعد تلتزم فى شئونك المالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ إليك احدى عشرة قاعدة :

### ١ — دون أوجه الانفاق جميعها :

حين شرع الأديب الانجليزى « ارنولد بنيت » يمارس عمله فى لندن ككاتب روائى ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمه كل ما أنفقه ، والأوجه التى أنفق فيها . أتراه كان يعجب أين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم أين ذهبت . وقد راقبت له تلك

الفكرة ، حتى انه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل ، بعد ان غدا كاتباً ذائع الصيت ، وثرىاً أمثلاً ، وابتاع « يختا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكفلر » ( الأب ) يحتفظ بدوره بفنتر يبور فيه نفقاته الخاصة ، فاذا أوى الى مخدعه حسب على التحديد كم انفق ، وفي أى الوجوه أنفقه .

فالأجدر بك أن تحتفظ بفنتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه انفاقها . تقول : الى آخر حياتنا ؟ كلا ليس من المحتم ، فان خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل مدة شهرين على الأقل ، أو ثلاثة ان استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، انما يطلعنا على الأوجه التى ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا .

تقول انك تعلم فى أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسنا . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست الا واحداً فى كل الف . لقد حدثنى مسز ستابلتون بقولها ان القاصدين اليها كثيراً ما يجهدون أفكارهم فى محاولة تذكر الأوجه التى ينفقون فيها أموالهم . فاذا دونت هذه الأوجه التى يذكرونها على ورقة ثم أطلعهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « أهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون ! .

## ٢ — اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك :

حدثنى « مسز ستابلتون » بقولها : انك قد ترى عائلتين تعيشان جنباً الى جنب ، وفى بيتين متشابهين . ولهما من الاطفال عدد متماثل ، وايرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فان احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافاً جوهرياً عن احتياجات الأخرى . لماذا؟ لأن الناس مختلفون أصلاً ، ومن ثم ينبغى أن تكون الميزانية « شخصية » تلائم صاحبها دون سواه .

وليس المقصود من وراء الميزانية ان تحرم من متع الحياة ، وتروض نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هى أفضل ما يحيطك

بسياج من الاستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان الاستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ أو وقبل كل شيء احص نفقاتك واعرف أوجه الانفاق . فلذا عجزت عن الملاءمة بين « الدخل » و « المنصرف » فاسأل غيرك النصيحة .

### ٣ — تحر الحكمة فى الانفاق :

واعنى بهذا ان تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل ما يمكن من المال . واعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين فى فن « الشراء » يتعاونون لشركاتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء . وانت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لاتتبع خطاهم ؟ .

### ٤ — لا تصدع رأسك فى التفكير فى دخلك :

قالت لى « مسز ستابلتون » انها لا تخشى شيئا بقدر ما تخشى ان يطلب اليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار . ولما استفسرتها السبب ، قالت : « ان دخلا قدره خمسة آلاف دولار لهو الأمل الذى يداعب معظم الأسرات . وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة ، والاتزان فى الانفاق ، حتى اذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ، ظنت انها وصلت الى شاطئ الأمان حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتا وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لا تلبث أن تنقلب شقية تعسة ، حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد الدخل » .

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية . فكلنا ينفى ان يزيد دخله من الاستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله أكثر اجتلابا للسعادة: العيش فى حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم بالبريد ، يطالبنا فيها الدائنون بمالهم فى اعناقنا من ديون ؟ .

### ٥ — اجعل لنفسك رصيذا ينفعك وقت الشدة :

إذا اعترضك طارئ والفيت نفسك مضطرا الى الاستدانة لمواجهة ، فان عقود شركات التأمين والسندات المالية . وأسهم شركات الادخار .. كل هذه بمثابة مال بين يديك .. ولكن تأكد أولا وقبل أن تتباع شيئا من هذه السندات ، أن من الممكن الاقتراض في مقابلها وقت الشدة .

وهب أنك لا تملك « بوليصة تأمين » ، ولا أسهم ، ولا سندات ، ولكنك تملك بيتا ، أو سيارة أو ما شبههما من الممتلكات ، فالى من تذهب للاقتراض ؟ الى المصرف بالطبع .

ثم هب ، أنك لا تملك ما تقترض في مقابلة اللهم الا لجرك أو راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة في الاقتراض مقابل ضامن ، أو مقابل مرتبك أو أجرك ، ولما كانت هذه الجمعيات في الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ، فانها تتقاضى ربحا أكبر من الربح القانونى الذى يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح اذا توانيت فى السداد ، ومن ثم تحقق قبل الاستدانة ، أنك ستسارع بالسداد .

### ٦ — أمن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطوارئ :

ان التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء أقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من زلة قدمك فى أرض الحمام ، الى اصابتك بالحصبة . كلا وانما أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجلية التى تعلم انها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالي تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب .

### ٧ — اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين الى أرملتك نقدا :

إذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرته بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة الى أسرته

بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون اير » — رئيسه « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك — مثل بأرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار هي قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، وما زالت مشردة الى الآن . . . وضربت مثل أرملة أخرى اقنعتها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد ان اكد لها أن سعرها سيتضاعف في امد قصير . فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذى اشترتها به .

فإذا كنت جادا حقا في حماية أرملتك وأولادك بعد موتك ، فلماذا لا تفعل مثلما فعل « ج مورجان » ، وهو واحد من أكثر الاقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة ؟ فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدي ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات واسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مكفولا .

#### ٨ — علم أبنائك كيف يكونون مسئولين عن المال :

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته في مجلة « يور لايف » لكاتبة تدعى « ستيللا وستون نثل » . فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة ان تكون مسئولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من المصرف الذى تعامله ، واعطته لابنتها التى لاتزيد سنها على تسعة أعوام ، وكانت الطفلة اذا تسلمت « ايرادها » الشهرى « اودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف : ثم اذا احتاجت الى شئ فى خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذى تريده ، ولا تقفأ بين الحين والحين تراجع « رصيدها » فى « المصرف » لتضمن على كفايته . ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ، وانما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها ، وكيف تكون مسئولة عنه .

## ٩ — تستطيعين يا سيدتى ، أن تستخرجى المال من موقدك :

إذا فرغت ، يا سيدتى ، من عمل الميزانية . ورأيت أن «ايرادك» لا يمكن ملامته مع نفقاتك ، فعليك أن تختارى أحد امرين : إما أن تمتلئ للقلق ، والهـم ، والشكوك ... وإما أن تشرعى فى اكتساب المزيد من المال لاضافته الى دخلك . وكيف ؟ سأدع مسز « نيللى سبير » تحدثك عما فعلته . ففى عام ١٩٣٢ ألفـت « مسز سبير » نفسها تعيش وحدها بلا معين ، فى شقة ذات ثلاث غرف ، بعد أن توفى زوجها ، وتزوج كلا ولديها . وفى ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات فى حانوت للحلوى ، فرأت الى جانب المرطبات بعض الفطائر التى ينقصها الاتقان ، فسألت صاحب الدكان ، هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل اليها فطيرتين بمثابة « عينة » . قالت « مسز سبير » : « وبرغم اننى طاهية ماهرة إلا اننا كنا نستخدم على الدوام طاهية ، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى على اثنتى عشرة فطيرة ، فلما طلب الى الرجل أن أصنع له فطيرتين ، لجأت الى جارة لى وطلبت اليها أن تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى اتقانها ، وأعجب الرجل — أو أعجب زبائنه — بهما ، وفى اليوم التالى كنت أعد له خمس فطائر جديدة ، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، اصنعها كلها بيدي ، وفوق موقدى ، وكنت أربح من وراء هذا العمل ألف دولار فى العام » . ثم تزايدت الطلبات على « مسز سبير » فاضطرت أن تفتح محلا خاصا . استخدمت فيه فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر ، وحين سألت « مسز سبير » هل تعتقد أن غيرها من النساء يسعهن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواعدهن ، ودون أن يتكلفن شيئا . قالت بالتأكيد يستطعن « ! .

والهدف الذى اسمى اليه من سرد هذه القصة هو أن « مسز سبير » هذه ، بدلا من أن تمتثل للقلق على مشكلاتها المالية ، اقدمت على أمر ايجابى جنبها القلق ، ومدها بالمال فى آن واحد

والآن تلفتى حواليك ، فسوف تجددين ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفى شيئا . فاذا وسعك أن تدري نفسك على الطهو الجيد ، فان فى استطاعتك أن تنشئ مدرسة للطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

#### ١٠ - لا تقامر :

لا يثير عجبى شئ بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون فى جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق اللعب ، أو بالآت المقامرة الأخرى ، أعرف رجلا يكسب عيشه من ادارة ناد للمقامرة ، ولكى ما عهدته الا مزدريا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة الى حد الاقتناع بإمكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سماسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وإسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فمما يدعو الى الدهشة والأسف معا أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا .

#### ١١ - اذا لم نستطع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل الا نقتل انفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

اذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل اتجاهنا ذهنى ، ونظرتنا الى المشكلة . دعنا نذكر أن كثيرين غرنا يرزحون تحت أعباء مالية متنوعة فقد يسوعنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ، وهمومه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، و « عبيد » فى آخر الأمر ، غير راض بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية ، فقد استدان لنكولن ، واستدان من بعده واشنطنجتون ، لينفقا على حملاتهما الانتخابية . فاذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما ينبغى أو نريد ، فلا ينبغى أن نسهم حياتنا ،



ونعكر مزاجنا ، من فرط القلق والهم . دعنا نواجه الأمر بحكمة  
الفلاسفة . قال « سينيكا » أحد فلاسفة الرومان العظام : « اذا  
بدا لك كل ما لديك قليلا ، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما  
لديك قليل » .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها،  
لما وسعك الا ان تتناول ثلاث وجبات في اليوم ، والا أن تنام  
في فراش واحد في وقت واحد ! .

# الجزء العاشر

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتني المصائب مجتمعة

بقلم س . ا . بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاهوما

\*\*\*

في صيف عام ١٩٤٣ ، خيل الى أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلي . وكنت قد أمضيت من عمري أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تعترئها المنغصات أو المشكلات ، اللهم الا مالا ينحو منه زوج ، وأب ، ورجل أعمال مثلي . وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسي فجأة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هي المشكلات الست :

١ — أوشكت المدرسة التي املكها على الافلاس . اذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل اتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الادارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ — انخرط ابني الأكبر في صفوف الجيش فحاق بي من القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء في صفوف الجيش .

٣ — شرعت بلدية « أوكلاهوما » في اخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها الى مطار . وكان مسكني — الذي ورثته عن أبي — يدخل في نطاق هذه المساحة . وكنت اعرف انني لن اعوض عنه الا بمقدار عشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن انني سأفقد منزلي في الوقت الذي اشتدت فيه أزمة المساكن ، وانا رب عائلة مكونة من ستة اشخاص .

٤ — جفت البئر القائمة وسط مزرعتى والى تمهدنا بيهاء الشرب ، بعد أن حفرت بالقرب من بيتى ترعة لتصريف مياه الرى . وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها فى أى وقت لانشاء المطار ، ومن ثم لبثت انقل ماء الشرب الى بيتى فى صفائح مدى شهرين ، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ — كنت أقطن على بعد خمسة أميال من المدرسة التى أديرها ، ولم يكن فى وسعى ، نظرا للقيود المفروضة على اطارات السيارات أن أجدد اطارات لسيارتى ، ومن ثم ركبني القلق خوفا من أن اضطر الى الانقطاع عن عملى اذا انفجر أحد اطارات سيارتى القديمة .

٦ — تخرجت كبرى بناتى فى المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد . . وكانت تطمح فى الذهاب الى الجامعة . ولكنى لم أكن أملك ما أنفق منه على تعليمها العالى ، وتوقعت أن يدركها الهم أن انا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفى ذات مساء ، بينما انا فى مكتبى أستعيد قلقى وهمومى ، قررت أن أدون مشكلاتى جميعا ، اذ خطر لى أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أعانى ، ولم يكن من عادتى أن أبالى بالمشكلات التى أرى الى حلها سبيلا ، ولكن خيل الى أن مشكلاتى الحاضرة دون حلها خرق القتاد . ومن ثم رحلت أدون هذه المشكلات التى أسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن ، اننى دونتها . وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا . ثم فى ذات يوم . بينما انا أقلب أوراقى عثرت على قائمة المشكلات الست التى هددت صحتى يوما بالبووار . فقرأتها فى كثير من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط ! . . . واليك ما حدث .

١ — رايت أن القلق الذى انتابنى خشية افلاس المدرسة لا محل له ولا داع ، فقد عمدت الحكومة الى مد مدارس الاعمال باعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوھيها على مختلف الاعمال ، وما لبثت مدرستى أن ضاقت على رجبها بالطلبة .

٢ — كما وجدت انه ليس ثمة ما يدعو الى القلق على نجلى  
المتحق بالجيش ، فقد كان فى طريق عودته الى سالما .

٣ — ورايت أن الخوف من ضياع مزرعتى فى سبيل انشاء مطار  
لم يعد هناك ما يبرره ، اذ انبثق البترول على بعد ميل واحد منها ،  
ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض .

٤ — ورايت أيضا انه لا محل للقلق على البئر التى جف ماؤها فى  
أرضى ، فما ان علمت أن السلطات لن تستولى على أرضى حتى  
بادرت الى حفر بئر أخرى .

٥ — وكذلك وجدت أن خشيتى من انفجار اطارات سيارتى كلها  
أو أحدها ، لم يعد ما يبرره . اذا أنا أحكمت قيادة سيارتى فبوسع  
اطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رايت أن اشفاقتى من مواجهة ابنتى بعجزى عن اتمام  
تعليمها لم يعد ما يدعو اليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما  
أسند الى عمل اضافى ، وبهذا تهيأ لى المال اللازم للانفاق على  
تعليم ابنتى .

وكثيرا ما سمعت الناس يقولون : ان تسعة وتسعين فى المائة مما  
تشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث اطلاقا ، ولكن لم أكن أعير  
هذا القول اعتبارا حتى لمستته بنفسى .

وانى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى أجزل الشكر ، فقد  
علمتني درسا لا أنساه . علمتني عقم الاشفاق من شىء لا سيطرة لنا  
عليه ، وقد لا يحدث اطلاقا .

تذكر أن اليوم هو « الامس » الذى أشفقت من مواجهته واسأل  
نفسك على الدوام : كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث ؟ .

استطيع ان اتحول الى رجل سعيد  
بقلم روجر بابسوق  
الاقتصادي الشهير

\* \* \*

حين انظر فأجد نفسي في غمرة من الانقباض ، وخضم من المنغصات ، أستطيع أن أقصى القلق عن نفسي ، وأن اتحول في ساعة واحدة الى رجل متفائل سعيد . واليك الطريقة التي اتبعها :

أدلف الى مكتبي ، وأغمض عيني ، ثم أقصد هكذا الى أرفف معينة لاتحمل الا كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدري أهو « غزو المكسيك » لمؤلفة « برسكوت » أم حياة المقياصرة الاثنا عشر لمؤلفة « سوتوثيوس » ثم أفتح الكتاب الذي التقطه ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حيثما اتفق ... وهناك أفتح عيني وأقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت في القراءة ازداد احساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتىء يرزخ تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالمحنة بعد المحنة ، فان صحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الانسان بأخيه الانسان فما ان أنتهى من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رأى ، سوداء حالكة فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة وحقبه السالفة . وهناك يسعنى أن أجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه .

هذه طريقة كان ينبغى أن يفرد لها فصل بذاته . أقرأ التاريخ . وانظر أى المشكلات كان يرزخ تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، وقس مشكلاتك « التافهة » اليها بمقياس الخلود !

## كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية اوكلاهوما

\* \* \*

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، وكانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حداثنى ، طويلا مفرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا .

وكنت خلقيا بأن أمنى فى حياتى باخفاق ذريع ، لو أننى امتثلت لما اجتاحتنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا أفتأ فى كل يوم من أيام الأسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم أجتر همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخلدى — وكانت مدرسة فى إحدى المدارس — فقالت لى يوما : « يا بنى عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك وضعف بنيتك ، ونحافتك ، فلا سبيل الى تلافئها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علائها ، وانسها » .

ولما كان والدى من الفقر بحيث عجزا عن إرسالى الى الجامعة ، فقد تحتم على أن أشق بنفسى طريقى الى التعليم العالى ، فعمدت انى اصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعثتها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أتمهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما فى الشتاء التالى بمبلغ أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن التحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « انديانا » وكنت أرتدى فى الكلية قميصا بنى اللون صنعتته لى والدتى ( ولا شك أنها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار ! ) . وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلة تنسجم على ، ولا كان حذاء أبى العتيق يناسب قدمى ،

بل كان يوشك في كل خطوة اخطوها ان يطير في الهواء ، وعاقنى  
حيائى واحساسى بفوضى هندامى عن الاختلاط بالطلبة ، فكنت  
امكثت في غرفتى واكب على الاستذكار . ولعل اقوى الرغبات جميعا  
التي راودتنى في ذلك الحين هى رغبتى في شراء ثياب تنسجم على  
جسمى . . ثياب لا اخجل من الظهور بها امام اقرانى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى اربعة حوادث ساعدتنى على القلق  
ومركب النقص ، ومدنى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبذل حياتى  
تبديلا ، واليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

اولا — عقب مضي ثمانية اسابيع على التحاقى بالكلية . أديت  
امتحانا كان من نتيجته ان حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس  
في المدارس الريفية العامة .

ثانيا — تعاقدت معى مدرسة ريفية في قرية « هابى هولو » على  
التدريس فيها لقاء مرتب قدره دولاران في اليوم . فبت في هذا الحادث  
احساسا بأن هناك من يثق بى ويعتمد على ! .

ثالثا — بمجرد ان حصلت على اول مرتب ابتعت ثيابا جديدة  
انيقة . ولو ان احدا اليوم نقدنى مليون دولار لما اثار في ذلك مثل  
الفرحة التي تملكتنى حين ارتدبت اول بذلة جديدة رغم انها لم تكلفنى  
سوى بضعة دولارات .

رابعا — حدثت نقطة التحول الحقيقية في حياتى في قاعة بلدية  
« برتنام » بولاية انديانا . فقد حضتنى امى على ان اتقدم الى مسابقة  
في الخطابة العامة تجرى في قاعة البلدية . وهالتنى هذه الفكرة  
وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلا عن  
حشد من الناس . ولكن ايمان امى بى لم يكن يعرف حدودا .  
فشجعتنى ثقتها بى على التقدم الى المسابقة ، وتخبرت موضوعا  
لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو  
« الفنون الجميلة والحررة في امريكا » والحق اقول اننى حين عكفت على  
اعداد الخطبة لم اكن اعرف ما هى « الفنون الحررة » .

ولكن هذا لم يهمنى كثيرا . لثقتى من أن أكثر المستمعين لا يعرفونها مثلى ! وحفظت خطبتي المنمقة عن ظهر قلب ، والقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار : كنت معترفا أن أكون عند حسن ظن أمى . وأن أودع خطابى فيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا أطيل القول فقد ربحت الجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث . فقد تعالى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بى وسخروا منى ، ربتوا على ظهري وقالوا : « لقد كُنا على ثقة من فوزك يا المر » واحاطتنى أمى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدرارا .

وإذ أرجع بالفكر الى الماضى ، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقى فى حياتى . فقد وهبنى مركزا أدبيا لم أحلم به ، وهبنى أكثر من هذا ، الثقة بنفسى . والاهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام فى كلية « سنترال نورمال » :

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، كنت أقسم وقتى بالعمل والقسطاس بين الدراسة والتدريس . . ولكى أسدد نفقات تعليمى فى جامعة « ديبو » التى التحقت بها بعدئذ ، عمدت الى الاشتغال تارة « جرسونا » فى مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظا للفرن فى المطبخ ، وعمدت فى الصيف الى الاشتغال بحصاد القمح ، ورصف الطريق .

وفى عام ١٨٩٦ ، وكنت أزال فى التاسعة عشرة من عمرى ، القيت ثمانية عشر خطابا أحث الناس فيها على انتخاب وليم جيننجز بريان رئيسا للجمهورية وكأنها أثارت دعايتى السياسية لوليم بريان الرغبة فى نفسى الى نزول المعتزك السياسى ، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت الى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو . قصدت الى ولاية أوكلاهوما ، وافتتحت مكنبا للمحاماة فى مدينة



« لوتون » وخدمت في مجلس الشيوخ التابع لولاية اوكلاهوما أربعة أعوام وفي سن الخمسين ، حققت الأمل الذي داعبني عمرا بأكمله ، اذ انتخبت عضوا بمجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية اوكلاهوما . ومازلت أثبتوا ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذي ضمت فيه مدينة اوكلاهوما الى اراضي الهنود واصبحت كلها تعرف بولاية اوكلاهوما — اى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا اتمتع بثقة الحزب الديمقراطي الذي شرفنى بترشيحي أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية اوكلاهوما ، وثانيا لعضوية الكونجرس . واخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست اسرد هذه القصة مياهاة بما صنعت فالذى صنعته لا يهم احدا وانما اسردها مؤملا ان يجد فيها غلام مغفورا حافزا وملهما ييث فيه الشجاعة ، ويدعوه الى الاقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى اوشك ان يحطم حياتى في تلك الايام الخالية ، التى كنت فيها ارتدى بذلة ابنى ، وانتعل حذاءه ! .

تعقيب من طريف ما يذكر ان المر توماس ، الذى كان يخجل من الظهور بين اقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالاجماع على انه اكثر اعضاء مجلس الشيوخ اناقة واحكمهم هنداما .

## عشت في جنة الله

بقلم ر . ن . س . بولى

مؤلف كتابى « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »  
وأربعة عشر كتابا اخرى

\* \* \*

فى عام ١٩١٨ وليت ظهري العالم الذى عرفته طيلة حياتى ،  
ويهمت شطر افريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الاعراب فى  
الصحراء وقضيت هناك سبعة اعوام ، اتقنت خلالها لغة البدو ،  
وكنت ارتدى زيهم ، وأكل من طعامهم ، واتخذ مظاهرهم فى الحياة  
وغدوت مثلهم امتلك اغناما وانام كما ينامون فى الخيام ، وقد تعمقت  
فى دراسة الاسلام ، حتى اننى الفت كتابا عن محمد ( صلى الله عليه  
وسلم ) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الاعوام السبعة التى  
قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من امتع سنى حياتى واحفلها بالسلام ،  
والاطمئنان ، والرضا بالحياة .

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف اتغلب على القلق . فهم  
بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الايمان  
على العيش فى امان ، واخذ الحياة مأخذا سهلا هينا . فهم لا يتعجلون  
امرا ، ولا يلقون بانفسهم بين براثن الهم قلقا على امر . انهم يؤمنون  
بان « ما قدر يكون » ، وان الفرد منهم « لن يصيبه الا ما كتب الله  
له » . وليس معنى هذا انهم يتواكلون او يقفون فى وجه الكارثة  
مكتوفى الايدى ، كلا ؟ .

ودعنى اضرب لك مثلا لما اعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية  
حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الابيض المتوسط ، ورمت

---

R. V. C, Bodly. «Wind in the sahara»—  
«The Messenger».

بها وادى « الرون » فى فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى احسست كان شعر راسى يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر ، واحسست من فرط القىظ كاننى مدفوع الى الجنون ولكن العرب لم يشكوا اطلاقا فقد هزوا اكتافهم ، وقالوا كلمتهم الماثورة « قضاء مكتوب » .

لكنهم ما ان مرت العاصفة ، حتى اندفعوا الى العمل بنشاط كبير ، فذبحو صفار الخراف قبل ان يؤدى القىظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية الى الجنوب نحو الماء ، فعلو هذا كله فى صمت وهذوء دون ان تبدو من احدهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشئ الكثير ، فقد كنا خليقين بان نفقد كل شئ ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فان لدينا نحو اربعين فى المائة من ماشيتنا ، وفى استطاعتنا ان نبدا بها عملنا من جديد » .

وثمة حادثة اخرى . . فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر احد الاطارات ، وكان السائق قد نسى استحضر اطار احتياطى ، وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والهـم ، وسألت صحبى من الاعراب « ماذا وعسى ان نفعل ؟ » فذكرونى بان الاندفاع الى الغضب لن يجدى فتىلا ، بل هو خلىق ان يدفع الانسان الى الطيش والحمق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث اطارات ليس الا ، لكنها مالبثت ان كفت عن السير وعلمت ان البنزين قد نفذ . وهناك ايضا لم تثر ثائرة احد من وفاقى الاعراب . ولا مارقهم بدوءهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء ! .

قد اقمعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الاعراب الرحل ، ان الملتائين ، ومرضى النفوس ، والسكيرين . الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا . ما هم الا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساسا لها .

اننى لم أعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هنالك فى ، جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وسكرو

من الناس يهزعون بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من  
امثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدري ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فانى اذ  
أعود بذكريتى الى الوراء . . . واستعرض حياتى ، أرى جليا انها  
كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرا عليها ، ولم تكن  
قط فى الحسبان ، أو مما استطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا  
اللون من الحوادث اسم « قدر » أو « قسمة » أو « قضاء الله » ،  
وسمه أنت ماشئت .

وخلاصة القول اننى بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتى  
الصحراء ، مازلت اتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فاقابل  
الحوادث التى لاحيلة لى فيها بالهدوء والامثال ، والسكينة ، ولقد  
أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئة أعصابى اكثر  
مما تفلح آلاف المسكنات والعقائير ! .

**المؤلف :** ولست ألزمك — ايها القارئ — ان تكون جبريا مؤمنا  
بالقضاء والقدر ، ولكن : الا ترى من الأفضل انه حين تجتاح حياتنا  
عاصفة هو جاء لاستطيع لها دفعا ، ان نمثل لما ليس منه بد ؟ .

## كما احتملت بالأمس احتمل اليوم

بقلم دوروثى ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فأننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن احتمل اليوم ، ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد نقت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح والم القلق ، واذا انظر اليوم الى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال ملئ بالقتلى والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، وأوهامى ! ولكنى ورغم ذلك كله ، لا أرى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أدبر من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى ممن أغنتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فأننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة المملؤ بالآلم حتى الثمالة أما لذاتى فقد ارتشفن ماعلا الكأس من حبيب ، ولم يصلن قط الى القرار . . ومن ثم فأنا أعلم مالا يعلمن ، وأرى مالا يرين ، فانك تجد أقرب النساء الى فهم الحياة وأدراك حقائقها ، وارتياذ آفاتها ، امرأة أقرحت الدموع عينيها ، والتمهم الاسى فؤادها ! .

ولقد تعلمت فى مدرسة الحياة فلسفة لاتتيسر لامرأة جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف أعيش اليوم فى حدود اليوم دون أن افترض المتاعب فى الغد الذى أجعله . وتعلمت الا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغى ، وأن اتكلف المرح على الدورام . فهناك أشياء عليك حيالها اما أن تبكى واما أن تضحك ، فاذا وسع المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين برائن « الهستريا » فلن يكون هناك شيء يؤذيها أو ينال منها . اننى لا أحزن على ما سلف من حياتى الحافلة بالمتاعب والصعاب ، لاننى عرفت من خلال هذه الحياة . . ومعرفة الحياة يهون فى سبيلها كل ثمن .

## كنت واحدا من أكبر المغفلين ؟

### بقلم برسى هوائنج

مدير شركة « ديل كارنيجى » بنيويورك

لقد مت ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والمرضى . وقد المبت من خلال أحاديثى مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بـداء « الوسوسة » فكنت اذا قضيت ساعة أو ساعتين اتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم البت أن أحس بالآلمه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى نطقنها فى ولاية « ماساشوستش » وكنت فى ذلك الوقت أعاون أبى فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لال المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقى وقوعه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ! وذهبت الى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتى أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما أنتهى من فحصى قال : « نعم ، أبرسى ، لقد أصبت بالدفتريا » وقد خفف هذا بعض العناء الذى كنت أستشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة . وفى يوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية ! ! .

لقد كنت أخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم ادعى أننى مصاب به . مثال أننى « تخصصت » فى الخوف من « النسل » ، و « السرطان » وكنت لا أفتأ أتخيل أننى مصاب بهما ! . ويسعنى الآن أن أضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما أضحك منه الآن كان فى حينه ألېما مريرا . بل لقد بلغت بى « الوسوسة » الى حد أننى كلما خطر لى أن أبتاع بذلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : « أينبغى لى أن أنفق المال فى شراء بذلة لن أعيش حقى ارتديها ؟ ! » .

على أننى اليوم سنعيد بها عرائى من تحسن ملموس ، ففى خلال

الأعوام العشرة الماضية لم امت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسي من الموت ؟ باستهزاء من غفلتى وسذاجتى ، كنت أقول لنفسى كلما داهمنى القلق ، وتوهمت ان اعراض مرض خطير قد تملكتنى « اسمع يا برسى : لقد مضى عليك عشرون عاما وانت تموت فى غرفتك . المرة تلى المرة من مرضا خطيرا مثله . وها انت احسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت اخيرا احدى شركات التأمين عن طيب خاطر ان تؤمن على حياتك ! الم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شديك من ذلك الشخص « المغفل » الساذج الذى كنته فيها مضى ! » .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، ان من المحال الجمع بين القلق من امراض وهمية ، والضحك من هذه الامراض الوهمية فى الوقت ذاته . . ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما اياه حتى الان ! .

## احتفظت بطريق « التموين » مفتوحا

بقلم : جين اوترى

النجم السينمائي ، والمغنى المعروف

احسب ان معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ، ومسائل المال . وقد كان من حسن حظي أن تزوجت من فتاة نشأت مثل النشأة التي نشأتها ، ومن ثم فهي تتفق معي في معظم آرائى ونظراتى الى الحياة . أما المشكلات ، فقد استعنت في حلها بطريقتين :

الاولى : اننى اتبعت طريقة الجملة لا القطاعى في معالجة مسائل المالية ، فاذا استدنت مثلا ، سددت دينى « جملة » حتى لا يبتى هناك ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية : اننى تشبعت بالعسكريين في ابقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام ، ويأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد اصيبت الأرض التي نعول عليها في معاشنا بالجفاف ، وعز علينا ان نجد قيمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت ان أبحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحققت بعمل في إحدى محطات السكك الحديدية كنت انتقاضى منه ١٥٠ دولارا في الشهر . وعندما شرعت بعد ذلك ، في تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عيني أن المبلغ الذى انتقاضاه من محطة السكك الحديدية . امان لى من الحاجة ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم أتخل عنه حتى رسخت قدمى في عمل أفضل منه . مثال ذلك اننى عندما كنت أشتغل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ، دلف الى فناء المحطة شخص غريب عن البسدة ليرسل برقية . وتصادف أن سمعنى الرجل الغريب وأنا أعزف على « الجيتار » وأنشد أغنى رعاة البقر ، فأننى على ادائى ، وأبدى اعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى ان أمامى مستقبلا باهرا فى السينما ومحطات الاذاعة . ثم



لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست انفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهر . ولكنى بدلا من ان اندفع الى نيويورك ، واتخلى عن عملى دفعة واحدة ، رحت اقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت اخيرا بأننى لم اخسر شيئا ان انا ارتحلت الى نيويورك . وكان لدى تصريح مجانى يبيع لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت الى نيويورك ، ولبثت عشرة اسابيع اذرع نيويورك طولا وعرضا دون ان اوفق الى عمل . وكنت خليقا بان ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم اكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لاعداد اليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لا تزيد على تسعين يوما . ومن ثم عدت ادراجى الى اوكلاهوما حيث مقرر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين ادخرت خلالها شيئا من المال ثم عدت الى نيويورك اجرب حظى من جديد . وفى هذه المرة حصلت على عمل . ففى ذا تيوم ، بينما انا انتظر فى احد استديوهات الاذاعة ، لاقابل المدير ، اذ خطر لى ان اقطع الوقت بالعزف على « الجيتار » والترنم باحدى أغنياتى المفضلة ، وهى « جانى . . انى احلم بليالينا الخوالى » وبينما انا اغنى اذا بمؤلف هذه الاغنية « نات شيلد كروت » يذلف الى الغرفة . وطبيعى انه سر اذ رآنى اترنم بأغنيته . ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وارسلنى بها الى شركة فيكتور للتسجيل ، وهناك أجريت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عدت ادراجى الى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة اشهر وتصادف فى خلال هذه المدة ، ان كتبت بالاشتراك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى ذات الشعر الفضى » ، واذاغت الاغنية من محطة الاذاعة فى « تلسا » ، فاذا بى فى اليوم التالى ، اتلقى خطابا من « آرثر شاترلر » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب الى فيه ان أجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وافلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لى عدة

« اسطونات » لقاء خمسين دولارا لكل « اسطوانة » واخيرا وفقت الى الاتفاق مع احدى محطات الاذاعة بشيكاجو على ان اغنى لصابها اغانى رعاة البقر ، لقاء اربعين دولارا فى الاسبوع .

وبعد ان امضيت اربع سنوات فى خدمة تلك المحطة رفع راتبى الاسبوعى الى تسعين دولارا ووسعنى فضلا عن هذا ، ان اجمع مبلغ ثلاثمائة دولار ، نظير اشتراكى فى بعض البرامج المسرحية ، ثم فى عام ١٩٣٤ . تفتقت لى آفاق الحياة على رحبها فقد تالفت لجنة فى هوليوود مهمتها اعادة النظر فيما تخرجه هوليوود من روايات سينمائية، واقرحت اللجنة ان تكثر هوليوود من روايات رعاة البقر . وتلفت مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع ان يغنى اغانى رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشلعت المصادفة ان يكون مدير شركة التسجيل الامريكية شريكا فى شركة افلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك بداية اشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ما توقعت ، وانا الآن احصل على مرتب قدره مائة الف دولار سنويا ، يضاف اليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة فى كل رواية من رواياتى ! .

## عندما طرق « العمدة » باب بيتى

بقلم : هومر كورى

الكاتب الروائى

كانت اشد لحظات حياتى مرارة ، حين طرق « العمدة » باب بيتى ذات يوم من عام ١٩٢٣ ، فوليت هاربا من الباب الخلفى للدار وكنت قبل اثنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ . احسب اننى اتربع على قمة العلم . فقد بعث احدى رواياتى وعنوانها « غرب البرج المائى » West of The water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخـم ، مكـننى من ان اقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى اوربا كما يفعل اصحاب الملايين .

وامضيت ستة اشهر فى باريس كتبت خلالها رواية سينمائية اخرى عنوانها « كان عليهم ان يشاهدوا باريس » They Had to See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » واخرجها ، فكانت اولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت على عروض سخية لكى ابقى فى هوليوود واتفرغ للتأليف السينمائى لحساب « افلام ويل روجرز » ولكننى لم اقبل ، وقفلت عائدا الى نيويورك . وهناك بدأت متاعبى فقد خطر لى ان لى مواهب كامنة لم احاول الاستفادة منها ، وخيل الى اننى « رجل اعمال » بارع قدير دون ان ادرى ! وحدثنى بعض معارفى ان « جاكوب آستور » قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالاراضى فى نيويورك . ومن هو آستور هذا ؟ انه ليس اكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الانجليزية لكنة اجنبية ! فاذا كان الاجنبى الشريد وسعـه ان يكسب الملايين فلماذا لا يسعنى انا ؟! ومن ثم عولت على ان اكون ثريا امثل ! .

وكنت — على جهلى — مقـدما . فخطر لى ، لكى ابدأ مشروعائى المالية الضخمة ، ان ارهن منزلى ، ففعلت واشترت اراضى البناء فى « فورست هيلز » ، واعتزمت ان احتفظ بها حتى

يحب العمران في تلك الأثناء . ويرتفع سعر أراضيها ، فابيعها .  
نعم . . أنا الذي لم يبيع في حياته شبرا واحدا من الأرض ! .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتني كما  
تزعزع العاصفة الهوجاء غصنا طريا ! وكان لزاما على انفق  
شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التي اقتنيها ، فضلا  
عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلي ، واجتأحتني القلق ،  
وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، وعينا  
كانت محاولتي فائتي لم أستطع أن أبيع شيئا من مؤلفاتي ، فقد  
فشيت الرواية التي كتبتها في تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الزواج  
وأحسست بالحاجة الى المال ، ولم يعد لدى ما أستطيع أن أحصل  
على المال في مقابله سوى « الآلة الكاتبة » واغطية ذهبية لبعض  
أسناني .

ونقل على القلق حتى حرمني النوم ، وكثيرا ماكنت أستيقظ  
في هداة الليل ، فأخرج الى الطريق وأسير على قدمي ساعات  
طويلة لعل أشعر بالاعياء فأستطيع النوم . وعينا كانت محاولتي!  
فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التي علقت عليها أحلامي  
واستولى المصرف الذي رهنت منزلي لديه على المنزل ، وأوفد  
الى العمدة ليطرديني وعائلتي منه الى عرض الطريق ! ووسعني  
بطريقة ما ، أن أحصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها  
« شقة » متواضعة ، انتقلنا اليها في آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣  
وهناك جلست على إحدى الحقائق أتلقت حولي . . فرن في  
أفني قول كثيرا ما رددته أمي على مسمعي « لا تبك على اللبن  
المراق » ولكن ما أريق — في حالتي هذه — لم يكن لبنا ، بل كان  
دما ! .

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطري ، في جلستي تلك .  
قلت لنفسى : « ها أنت قد غصت الى التنازع ، ونجرت ، لم يبق  
أذن الا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من  
القاع » .

وظللت أفكر في الأشياء التي سلمت من الرهن أو الضياع ،  
فرايت أنني مازلت املك صحتي ، وأصدقائي فعولت أن على  
أن أبدأ من جديد ، ولا أبكى على الماضي . وحولت طاقة النشاط  
التي كنت أبددها بالقلق ، الى العمل المجدى ، وانى اليوم لشاكر  
لله ما ابتلانى به من نوازل فقد أولتني قوة ، واحتمالا ، وثقة ،  
وحين يتسلل الى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى في  
أنوقت الذى غصت فيه القاع ونجوت .

## كل بدوره أيها السادة ؟

بقلم : هومر ميلتر

مؤلف كتاب « الق نظرة على نفسك »

اكتشفت منذ سنوات اننى لا استطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وانما بتحويل اتجاهى الذهنى الى اسبابه ودواعيه فما يسبب لى القلق ليس شيئا غريبا عنى ، وانما هو بداخل نفسى وقد وجدت بمضى الزمن . ان تعاقب الليل والنهار كميل ، من تلقاء ذاته ، بمحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسى الا افكر فى مشكلة تطرا لى وتستحثنى على القلق ، حتى ينقضى عليها اسبوع ، وبديهى اننى لا استطيع ان أكف تماما عن التفكير فى مشكلتى مدى اسبوع ، ولكنى على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الاسبوع . وهناك اما ان اجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها ، واما ان اكون قد غيرت اتجاهى الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة ان تقلقنى ! .

وقد مساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم اوسلر » الرجل الذى لم يكن غذا فى الطب وحده ! بل كان عبقرىا فى « معالجة » الحياة كذلك : وقد وجدت فى احدى عباراته حافزا قويا على طرد القلق : قال سيروليم فى مادبة عشاء اقيمت لتكريمه : « اننى اعزو ما نلته من نجاح الى قاعدة انتهجتها ، وهى تقضى بأن اتفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه » .

وفى ابان كهاى ضد القلق ، اتخذت لنفسى شعارا ، عبارة كان يرددها ببغاء حدثنى أبى بقصته ، كان هذا الببغاء موضوعا فى قفص معلق فى داخل نوادى الصيد فى بنسلفانيا ، فاذا توافد الأعضاء على باب النادى ، انطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره ايها السادة ! » ولقد وجدت اننى متى اخذت مشكلتى كل مشكلة بدورها ، اجدانى هذا راحة وصفاء ذهنيا ومقدرة على الحسم والفصل .

## كيف عاش « جون روكفلر »

سنوات توفى عمره

جمع جون روكفلر « الأب » أول مليون من ثروته وهو فى الثالثة والثلاثين من عمره ، وفى الثالثة والأربعين كان قد انشأ أضخم شركة احتكار عرفها العالم وهى « شركة استاندارد أويل » فماذا صنع فى سن الثالثة والخمسين ؟ لقد اسلم زمامه للقلق الذى عظم صحته ، حتى لقد « كان يبدو كالدمية » — على حد قول « جون وينكلر » . أحد كتاب سيرته .

لقد أصيب فى هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق فى حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : « وقد بلغت حالته الصحية حدا بالغيا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شيء سواه » وقد عزا الأطباء صلعه الى اضطراب عصبى . وكان منظره فى الصلغ غاية فى القبح ، حتى انه كان يرتدى « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد الى وضع شعر أشهب مستعار كان يجده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار !

وكان روكفلر فى شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية ، ولكنه ما أن بلغ الثالثة والخمسين — السن التى تكتمل فيها القوة والصحة — حتى انحنت قامته ، وناعت رجلاه بحمله ! .

كان روكفلر ، فى تلك السن ، اغنى رجل فى العالم ، وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أود طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار فى الأسبوع . ومع هذا فان ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين فى الأسبوع ، فقد كان يعيش — كما اسننا — على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر الى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر

الباهت ولم ينقذه من الموت في تلك السن الا الرعاية الطبية التى بذل فى سبيلها الاموال الطائلة . فما الذى وصل بروكفلر الى تلك الحال ؟ القلق .. والصددمات .. والضغط المتواصل على اعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكفلر يعبد المال .. ولم يكن شئ يلهب حماسه ، وييث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو فى مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان اذ ذاك يلتقى بقيقته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، أما اذا سمع نبأ خسارة حاقت به ، فانه يعض فى التو واللحظة ! .

حدث ذات مرة ان شحن ما قيمته أربعون ألف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون ان يؤمن عليها ، فى حين ان التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا . وفى الليلة التى ابهرت فيها السفينة التى تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « ايرى » — احدى البحيرات العظمى — فتولى روكفلر القلق المض خشية ان يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » الى المكتب فى الصباح التالى ، وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكفلر صائحا : « بربك اسرع واستعلم هل يمكننا ان نؤمن على الحمولة الآن ام ان الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر الى شركة التأمين . ودفع المبلغ ، فلما عاد الى روكفلر يحمل النبأ المطمئن ، وجده اسوأ حالا مما تركه . ذلك انه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت الى وجهتها سالمة ، فحز فى نفسه انه بدد — ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين هباء ! .

ولقد مريض روكفلر فى ذلك اليوم ، وقصد توا الى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكفلر يربح فى ذلك الوقت نصف مليون دولار فى السنة ! .

ولم يكن روكفلر يجد وقتا للهوى او للترفيه . حدث ان ابتاع



شريكة جورج جاردنر « يختا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه في اوقات الفراغ — فلما علم روكلر بهذا النبا كاد يصمق — ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت — وهو وقت عطلة — ! مكبا على العمل في المكتب فنوسل اليه قائلا : « بريك ياجون دعك من العمل الآن ، وهيا معي الى نزهة بحرية على ظهر اليخت . ان هذه النزهة ستفيد صحتك » ، فتجهم وجه روكلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. انك اعظم مسرف متلاف عرفته في حياتي ! ان مركز المالى يتزعزع ، وكذلك مركزي . فان انت دابت على هذه الحال فستنتهى الامر الى انهيار شركتنا اننى لن اذهب معك الى نزهة ، ولا اريد ان ارى هذا « اليخت » الذى « ابتعته » وانصرف الى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل ! .

ولم يعرف جون روكلر ، طوال حياته . المرح ولا الدعابة ، وقد اثر عنه انه قاتل يوما : « لم اكن اتوسد فراشى ليلة قبل ان اذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتا ! » . وكان موظفو روكلر ومساعدوه يعيشون في خوف منه مقيم ! ومن الشائعات العجيبة انه كان بدوره يخافهم ! كان يخاف ان يكشفوا في احاديثهم — خارج العمل — اسرار العمل فيفيد منها منافسوه ! .

وعندما بلغ روكلر اوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحمم الوهاج على جوانب بركان « فييتروف » . اذا بعاله الذى بناه لنفسه ينهار فجأة ! فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات في الصحف ، تقيض بالسخط والنفمة على « البارون » المحتال صاحب « شركة ستاندارد اويل » الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدته نفسه بمنفاسته ! .

لقد مقته عمال حقول البترول في بنسلفانيا اكثر مما مقتوا انسانا آخر في الوجود ، وود كثيرون منهم لو استطاعوا ان يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدون به الى فرع شجرة ، ويتركون جسمه معلقا في الهواء عبرة لمن يعتبر ! .

وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد ، حتى انه استأجر حراسا أشداء وكل اليهم المحافظة على حياته . وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فانه لم يقو على احتمال القلق والامت معا . وأخذت صحته تنهار ، ودخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض — ذلك العدو الجديد الذى اتاه من داخل نفسه ! — وقد حاول فى مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذى كانت تتأقت نوباته ، وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير فى أنه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم . وساقط الشعر ، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة . تدالفت ضده فلم يستطع انكارها .

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار اعتزال العمل ، ولكن .. بعد أن حطمته المطامع ، والمخاوف ، والقلق ، وحين قابلته فى ذلك الوقت « ايدا تاريل » أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات ، صدمت لمراه ، وكتبت تقول : « كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر » . ولم يكن روكفلر عجوزا الى هذا الحد ، فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل فى الفلبين ! ولكنه كان مهتما محطما حتى ان « ايدا تاريل » امتلأت شفقة عليه ، وكان فى ذلك من التناقض ما فيه ، فقد كانت « ايدا » فى ذلك الوقت ، عاكفة على اتهام كتابها الذى تصب فيه جام نفمتها على شركة ستاندارد أويل ! .

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه باتباع ثلاث قواعد .. فاتبعها روكفلر الى آخر حياته . واليك هذه القواعد الثلاثة :

- ١ — تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .
- ٢ — استرخ وتنزه ما أمكن فى الهواء الطلق .
- ٣ — قلل من غذائك ، انهض عن المسائدة وانت تشعر بالجوع .

واطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجولف » ، وهوا الزراعة وأخذ يمضى الوقت فى التودد الى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الاغانى ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد اخذ يفكر فى غيره من الناس ، وكف لأول مرة عن التفكير فى كيفية الحصول على المال ، وجعل يتسائل : كيف يستطيع هذا المال الذى جمعته ان يهبىء السعادة للانسانية ؟ !

وما لبث روكفلر ان بدا يتخلى عن ملايينه ! ولم يكن هذا يسيرا فى مبدأ الامر ، فانه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ، ثار رجال الدين فى طول البلاد وعرضها ، وارادوا رد هذا المال لانه مستنزف من دماء البشر ! ولكن روكفلر داب على الاعطاء . وتناهى الى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميثيجيان اضطرت الى اغلاق ابوابها لانها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجدتها ، وصب فيها الملايين صبا فشيده مبنى لها جديدا ، ووسعها ، وزينها ، فاصبحت واحدة من اشهر الجامعات فى العالم تلك هى جامعة شيكاغو .

واراد روكفلر ان يسدى المعونة الى الزوج ، فوهبهم المال الذى مكتنهم من انشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجى » وساهم فى محاربة داء الانكلستوما ، فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكلستوما : « ان دواء قيمته خمسون سنتا ( اى نحو عشرين قرشا ) كميل باتقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب . ولكن اين لنا هذه الخمسون سنتا ؟ ! » فسرعان ما تبرع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل انه ذهب الى ابعد من هذا .. انشأ مؤسسته الدولية الشهيرة — مؤسفة روكفلر — لتحارب الجهل والمرض فى اصقاع الدنيا كافة .

واننى لأتحدث عن هذه الاعمال الانسانية الجليلة وشعور

الامتنان يعمّر قلبي . فمن يدرى ؟ لعلى ادين بحياتي يوما  
لؤسسة روكفلر ؟ فأتى لأذكر جيدا . عام ١٩٣٢ ، حين اكتمح  
الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك  
بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعا . وقد ذهبنا حينئذ الى  
« مدرسة روكفلر الطبية » في بكين ، حيث حصنا انفسنا بالحقن  
المضادة لهذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب  
بلا تفرق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سها الى مرتبة مؤسسة  
روكفلر . انها شيء فريد . كان روكفلر يدرك أن العالم تجتاحه  
موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية  
المجدبة ، والرغبة الجامحة في محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين  
سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة . ولكن المال كان يعوز حاملي  
لواء هذه الموجة المباركة في أنحاء الأرض . ومن ثم اعترم أن  
يظاهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا باحتكارهم ، كدابه في  
أعماله التجارية ! وانما ييدهم بالمال الذي يحتاجونه .

وها انا وانت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التي حققتها  
« البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التي ساعدت أمواله  
على استكشافها . وانك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى  
أطفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء الوييل الذي كان يقتل  
أربعة من كل خمسة يصابون به . وتحمد له الجهود المبذولة  
الآن لصد غائلة الملاريا ، والسل ، والانفلونزا ، والدفتريا ،  
وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التي مازال العالم يعانيها .  
وماذا عن روكفلر نفسه ؟ انراه حين تخلى عن المال عاوده  
السلام ، والأمان ، والاطمئنان ؟ . لقد كتب « الآن نيفينز »  
يقول : « اذا كان العالم يعتقد أن روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ،  
متبرح محزوناً مرتاعاً للنفقة المصبوبة على شركة ستاندارد أويل  
فالعالم ولاشك مخطيء في اعتقاده » ! .

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى أنه استطاع أن ينام ملء جفنيه في الليلة التي سمع فيها بالكبر هزيمة إذ حكم عليها بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد أويل ، قد تحولت الى شركة احتكار . الأمر الذي يخالف القانون ، فاقامت عليها الدعوى أمام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات الى أن خسرتها شركة ستاندارد . وحين نطق القاضي « كينسون مارتن لانديس » بالحكم خشى محاموا الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذي وصل اليه روكفلر واتصل به أحد المحامين في تلك الليلة ، تليفونيا ، ونهى اليه ما انتهت اليه القضية مهونا عليه الأمر بقدر ما يستطيع ، وأخيرا قال له : « وكل أملى الارتاع لهذه النتيجة ، والا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكفلر يقول : « لا تقلق بالك على يا مستر جونسون ، فائننى اعتزم أن أنام ملء جفنى هذه الليلة ، طاب مساك » ! .

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا ! حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجده : كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت في سن الثالثة واخمين . ولكنه عاش حتى بلغ اثالمئة والتسعين .

## مطالعة كتاب عن الفريزة الجنسية

### انقذ زوجى من الفشل

بقلم : ر . ب . و

كنت أود أن أضع اسمى كاملا على هذه القصة ولكنها — كما سوف ترى — قصة شخصية الى حد يوجب أن يظل اسمى فى طى الكتبان ، وأن كان « فى وسع ديل كارنيجى » أن يقسم على صحتها ، فقد حذانه بها قبل اثنتى عشر سنة .

عقب تخرجى فى الجامعة ، حصلت على عملى باحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انقضت على التحاقى بالعمل خمس سنوات ارسلتنى ادارة المؤسسة عبر الاطلنطى لأمثلها فى الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع ، تزوجت من أجل والطف فتاة صادفتها فى حياتى . . ولشدة ما كانت فجيعتى حين انجلى « شبر العسل » عن خيبة مريرة لنا كلينا — ولزوجتى على الخصوص ! فما كدنا نصل الى جزيرة « هاواى » حتى كانت الخيبة قد أمضت زوجتى ، لدرجة أنها أوشكت أن تخاطر بالعودة الى أمريكا ، وأن تصارح لداتها ومعارفها ، فى غير خجل بأنها فشلت فى امتع مغامرات العمر ! .

وعشنا فى الشرق سنتين حائلتين بالشقاء . بلغت بى التعاسة فكرت معه فى الانتحار أكثر من مرة ثم فى ذات يوم وقعت على كتاب غير مجرى حياتى تماما .

فقد كنت منذ حادثتى ، من هواة الكتب ، وفى ذات ليلة كنت أزر احد اصدقائى الأمريكيين ، حين رايت فى مكتبته الأنيقة كتابا

عنوانه « الزواج المثالى » تأليف الدكتور فان دى غيلد ١ ) ، ولاح  
لى كان العنوان ينطوى على كثير من المبالغة ، او التفاؤل على  
الأقل ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقيته  
يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص ..  
ويتناولها فى صراحة بعيدة ، فى الوقت نفسه ، عن الابتزال والمجون .

ولو أن احدا ، من حدثته نفسه أن ينصح لى بقراءة كتاب عن  
الناحية الجنسية لجرح كبريائى ! فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكننى  
من أضع كتابا ! ولكن الشقاء الذى كان يسربل حياتى الزوجية ،  
دفعنى دفعا الى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت اطراف شجاعتى ،  
وسألت صاحبى ان يعيرنى الكتاب ايما .

وانى لأقرر مخلصا أن مطالعتى هذا الكتاب كانت حدثا جللا من  
أحداث حياتى . وقراته زوجتى كذلك ، فأحال هذا الكتاب زواجنا  
الفاشل الخائب الى رفقة سعيدة مباركة .

ولو اننى امتلك مليون ريال لا تريت حقرق نشر هذا الكتاب ،  
ووزعت نسخة مجانا بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين فى  
الزواج .

ولقد قرأت ذات مرة أن الدكتور « جون واطسون » ، العالم  
النفسانى المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هى بغير منازع  
اقوى مقومات الحياة ، واليها يرجع معظم الشقاء الذى يعانىه  
انبشر رجالا ونساء » .

واذا لم ينطوى قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو  
على الأقل ينطوى على معظم الحق .

---

Van de, "Ideal Marriage. ,

وقد نشرت مكتبة الخلقى هذا الكتاب .

وان شئت ان تعلم ما يحف بالزواج من اخطاء ، فاقرا كتاب « خطأ الزواج ؟ » مؤلفيه الدكتور « ج ف . هاملتون » ، و « كينيث ماكجون » (١) فقد امضى الدكتور هاملتون اربع سنوات يبحث في اخطاء الزواج قبل ان يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التى لا تقبل الشك ان مرد الخيبة فى الزواج الى عدم التوافق الجنسى ! وصحيح ان ثمة صعوبات اخرى تعتور طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسى بين الزوجين » .

وانا اعلم ان ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق . اعلم هذا من التجربة المريعة التى مررت بها ! :



والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، اقترح عليك ان تبعد قراءته مرة اخرى ، وان تضع خطأ تحت المبادئ والقواعد التى ترى انها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس هذه المبادئ واستخدمها واعلم اخيرا ان هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت وانما هو مرشد عملى مهمته تسديد خطاك فى طريق الصحة والسعادة ، والنجاح .

---

Dr. J. V. Hamilton and Kenneth Mac (١)  
Gowan, "What is with marriage .,,"



## فهرس الكتاب

٣	مقدمة الطبعة السادسة عشر . . . . .
٥	لمحات من حياة كارنيجى . . . . .
١٢	مقدمة العرب . . . . .
١٧	كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا . . . . .

## الجزء الأول

### حقائق أساسية ينبغي ان تعرفها

٢٤	الفصل الأول : عش في حدود يومك . . . . .
٣٧	الفصل الثانى : وصفة سحرية لتبديد القلق . . . . .
٤٥	الفصل الثالث : ماذا يصيبك من القلق . . . . .

## الجزء الثانى

### الطرق الأساسية لتحليل القلق

٥٩	الفصل الرابع : كيف تحلل اسباب القلق وتزيلها . . . . .
	الفصل الخامس : كيف تطرد خمسين فى المائة من القلق
٦٨	المتعلق بعملك . . . . .
٧٤	تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

## الجزء الثالث

### كيف تحطم عادة القلق قبل ان تحطمك

٧٨	الفصل السادس : كيف تطرد القلق من ذهنك . . . . .
٨٩	الفصل السابع : لا تدع الهوام تخلبك على أمرك . . . . .
٩٧	الفصل الثامن : استعن بالاحصاءات على طرد القلق
١٠٥	الفصل التاسع : ارض بما ليس منه بد . . . . .
١١٧	الفصل العاشر : اجعل للقلق حدا أقصى . . . . .
١٢٥	الفصل الحادى عشر : لا تحاول ان تنشر النشارة . . . . .

صفحة

## الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني يجلب لك الطمأنينة والسعادة

- الفصل الثاني عشر : حياتك من صنع أفكارك . . . ١٣٣  
الفصل الثالث عشر : الثمن الباهظ للقصاص . . . ١٥٠  
الفصل الرابع عشر : لا تنتظر الشكر من أحد . . . ١٦٠  
الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ ١٦٦  
الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحدك . . . ١٧٢  
الفصل السابع عشر : اصنع من الليمونة الملحة شراباً حلو ١٨٢  
الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء في أسبوعين ١٩١

## الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

- الفصل التاسع عشر : كيف قهر أبى وأمى القلق . . . ٢٠٧

## الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

- الفصل العشرون : بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ٢٢٢  
الفصل الحادى والعشرون : كن عصياً على النقد . . . ٢٢٨  
الفصل الثانى والعشرون : حبايات ارتكبتها . . . ٣٣٧

## الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك شبابك وحيوتك

- الفصل الثالث والعشرون : كيف تضيف ساعة الى ساعات يظللك . . . ٢٣٧  
الفصل الرابع والعشرون : كيف نتخلص من التعب . . . ٢٤٢  
الفصل الخامس والعشرون : أيتها الزوجات : تجنبين التعب تحتفظن بشبابكن . . . ٢٤٧

## صفحة

- الفصل السادس والعشرون : التزم في عملك هذه العادات  
 الأربع تتق الاعياء والقلق . ٢٥٤  
 الفصل السابع والعشرون : كيف تتخلص من السأم . . ٢٥٧  
 الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ  
 الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ  
 عن الأرق . . . . ٢٦٢

## الجزء الثامن

### كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

- الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم في حياتك . . ٢٦٧

## الجزء التاسع

### كيف تزيل متاعبك المالية

- الفصل الثلاثون : سبعون في المائة من القلق تسببها المتاعب  
 المالية . . . . . ٢٧٣

### قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

- هاجمتنى المصائب مجتمعة : بقلم س.ا. بلا كورد . . ٢٨٢  
 استطيع ان اتحول الى رجل سعيد : بقلم روجر بابسون . ٢٨٥  
 كيف تخلصت من مركب النقص : السناتور توماس . . ٢٨٦  
 عشت في جنة الله . بقلم ر.ن.س. بودلى . . . . ٢٩٠  
 كما احتملت بالأمس احتمل اليوم : بقلم دوروثى ديكس . ٢٩٣  
 كنت واحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسى هوايتنج . . ٢٩٤  
 احتفظت بطريق التمييز مفتوحا بقلم : جين اوتري . . ٢٩٦  
 عندما طرق العمدة باب بيتى : بقلم هومر كورى . . ٢٩٩  
 كل بدوره ايها السادة : بقلم هومر ميللر . . . ٣٠٢  
 كيف عاش جون روكفلر سنوات عمره . . . . . ٣٠٣  
 مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية أنتد زواجى من الفشل ٣١٠